সারস্বত গ্রন্থাবলী—সংখ্যা ১

ব্রহ্মচর্য্য-সাধন

অর্থাৎ

ব্রহ্মচর্য্য পালনের নিয়মাবলী।

কর্ম্মণা মনসা বাচা সর্ব্বাবস্থাষু সর্ব্বদা।
সর্ব্বত্র মৈথুন ত্যাগো ব্রহ্মচর্য্যং প্রচক্ষতে॥

আসাম—সারস্বত-মঠ হইতে
শ্রীকুমার চিদানন্দ কর্ত্তৃক প্রকাশিত

দ্বিতীয় সংস্করণ।

ঢাকা,
জরোয়াটুলী—জাহ্নবী-প্রেসে
প্রিণ্টার—শ্রীঅম্বিকাচরণ দে সরকার কর্ত্তৃক মুদ্রিত

১৩২১ বঙ্গাব্দ।

[মূল্য [illegible] আট আনা মাত্র

শ্রীমৎ স্বামী নিগমানন্দ পরমহংস

ওঁ তৎ সৎ।

উৎসর্গ।

অতীতযুগের ঋষিগণের মঙ্গলাশীর্ব্বাদ
স্বরূপ হিন্দুসমাজের ভাবী ভরষাস্থল
সুকুমারমতি কুমার ও
যুবকগণের করে
এই পুস্তকখানি
সাদরে অর্পিত
হইল।

গ্রন্থকার।

ভূমিকা।

ওঁ নমঃ শ্রীনাথায়

শ্রীমদ্-গুরুদেবের কৃপায় ব্রহ্মচর্য্য-পালনের নিয়মাবলী প্রকাশ করিলাম। দেশে হিন্দুধর্ম্ম জাগ্রত হইতেছে। ক্রমশঃ লোকে জানিতে পারিতেছে যে, ব্রহ্মচর্য্য আশ্রমই অন্য তিন আশ্রমের ভিত্তি। সুতরাং ব্রহ্মচর্য্য অভাবে অন্য আশ্রম ভিত্তিহীন ও অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়িয়াছে। দেশে ধর্ম্মের নামে বিষম অধর্ম্মের স্রোত প্রবাহিত হইতেছে। সুখের বিষয় অধিকাংশ শিক্ষিত লোকের এ বিষয়ে দৃষ্টি আকৃষ্ট হইয়াছে। যুবকগণের ব্রহ্মচর্য্য পালনের জন্য বিশেষ আগ্রহ দেখা যাইতেছে। কিন্তু ব্রহ্মচর্য্য পালনের কোন ধারাবাহিক নিয়মাবলী না থাকায় অনেকে নানারূপ অসুবিধা ভোগ করিয়া থাকে। বর্ত্তমানে দুই এক খানি ব্রহ্মচর্য্যের পুস্তক বাহির হইলেও সুকুমারমতি বালকগণের বুঝিবার ও শিখিবার পক্ষে তাদৃশ উপযোগী হয় নাই। আমরা "আর্য্য-দর্পণ" মাসিক পত্রিকায় ব্রহ্মচর্য্যের নিয়ম সম্বন্ধে কিছু কিছু আলোচনা করিয়াছিলাম; তৎপাঠে গ্রাহক ও পাঠকগণ ব্রহ্মচর্য্য সম্বন্ধে একখানি পুস্তক প্রকাশ করিতে অনুরোধ করেন। তাঁহাদের উৎসাহে

প্রোৎসাহিত হইয়াই এই পুস্তকখানি প্রকাশ করিলাম। এক্ষণে আর্য্য-দর্পণ হইতে একখানি পত্র উদ্ধৃত করিয়া আমরা ভূমিকার উপসংহার করিলাম।

বগুড়া,

৪।১১।১৫ বাং।

মান্যবর,

শ্রীযুক্ত কুমার চিদানন্দ

কার্য্যাধ্যক্ষ "আর্য্যদর্পণ" সমীপেষু।

মহাশয়! আপনাদের শান্তি-আশ্রম হইতে প্রকাশিত "আর্য্য-দর্পণ" নামক মাসিক পত্রিকা আমাকে কয়েক সংখ্যা পাঠাইয়াছেন, তাহা প্রাপ্ত হইয়াছি।

আপনি পত্রিকায় "ব্রহ্মচর্য্য-আশ্রম" শীর্ষক একটী প্রবন্ধ লিখিয়াছেন, তাহা পাঠে অত্যন্ত সুখী হইলাম। ব্রহ্মচর্য্য সম্বন্ধে কয়েকটী কথা আপনার নিকট জানিবার জন্য আপনার নিকট এই পত্র লিখিলাম, আশা করি সদুপদেশ দিয়া সুখী করিবেন।

ব্রহ্মচর্য্যের প্রতি আমার অত্যন্ত অনুরাগ আছে বটে; কিন্তু দুঃখের বিষয় সময় মত আমি এ বিষয় জানিতে পারি নাই, বা ইহার উপকারিতার বিষয়ও জানিতে পারি নাই। এতদিনে সব বুঝিতে পারিতেছি, কিন্তু বুঝিলে কি হইবে? যে সর্ব্বনাশ হইবার তাহা হইয়াছে। বীর্য্যধারণ করিব কি, নানাপ্রকার অত্যাচার অনাচারে বীর্য্যক্ষয় করিয়া এখন পশুত্ব প্রাপ্ত হইয়াছি। যদি পূর্ব্বে কেহ ব্রহ্মচর্য্যের উপকারিতার বিষয় বুঝাইয়া দিয়া

ব্রহ্মচর্য্য শিক্ষা দিত তবে বাঁচিতাম, এ সর্ব্বনাশ হইত না। এখন উপায় কি? কি করি? সম্প্রতি একবিংশ বর্ষে পদার্পণ করিয়াছি। কয়েক বৎসর হইল বিবাহও করিয়াছি। এ অবস্থায় ব্রহ্মচর্য্য রক্ষা হয় কি প্রকারে, সেই উপদেশের জন্য আপনার চরণ প্রান্তে উপনীত হইলাম। আশা করি আমার আশা পূর্ণ করিবেন।

হৃদয়ে অনেক আশা ছিল কিন্তু একটীও পূর্ণ হইতেছে না; জানি না ভগবান্ কবে এই অধমের আশা পূর্ণ করিবেন? প্রায় দুই বৎসর হইল পূজ্যপাদ নিগমানন্দ স্বামীর "যোগীগুরু" আমার হস্তগত হইয়াছে। "যোগীগুরু" পাঠ করিয়া আমার অজ্ঞানান্ধকার বিদূরীত হইল, আমি অনেকটা বুঝিতে পারিলাম।

বুঝিলাম পরমহংসদেবের কথাই ঠিক। আজকালকার গুরুগিরী ব্যবসাতেই পরিণত হইয়াছে। তিনি কুলগুরু পরিত্যাগ করিতে নিষেধ করিয়াছেন এবং প্রথমে কুলগুরুর নিকট মন্ত্র লইয়া পরে শিক্ষার জন্য উপগুরু করা যায় তাহাও লিখিয়াছেন। তদনুযায়ী আমি ১৩১৪ সালে পৈত্রিক গুরুর নিকট হইতে মন্ত্র-গ্রহণ করিয়া বসিয়া আছি। ঈশানচন্দ্র শীল মহাশয়ের নিকট হইতে পরমহংস দেবের ঠিকানা জানিয়া লইয়া তাঁহার শ্রীচরণ সমীপে উপস্থিত হইবার জন্য আগ্রহান্বিত হইয়া বসিয়া আছি। বসিয়া আছি অর্থে যাই যাই করিয়াও যাইতে পারিলাম না। ভগবান্ কবে আমার মনোবাঞ্ছা পূর্ণ করিবেন জানি না! আমার পিতা আছেন; পরমহংসদেবের নিকট যাইব ইহা তাঁহার ইচ্ছা নহে। যদি আমি স্বাধীন হইতাম অথবা উপার্জ্জনক্ষম হইতাম, তবে বোধহয় এতদিন তাঁহার সহিত সাক্ষাৎ করিতাম। কোথাও

যাইতে হইলে বাবার নিকট হইতে খরচ চাহিয়া লইতে হয় তিনি দিলে যাওয়া হয়, নতুবা হয় না। আমি নিজেও উপার্জ্জন করি না যে তাহাদ্বারা পথ খরচের সহায়তা হইবে। অদৃষ্টের উপর নির্ভর করিয়া বসিয়া আছি, জানি না ভগবান্ অদৃষ্টে কি লিখিয়াছেন? আপনাদের "আর্য্য দর্পণ" পত্রিকা আমি কয়েক মাস যাবৎ পাইতেছি; গ্রাহক হইবারও আন্তরিক ইচ্ছা আছে, কিন্তু কি করিব এবিষয়ে বাবার নিকট চাহিলে এক পয়সাও পাই না অর্থাৎ ধর্ম্মবিষয়ক কোন পুস্তক বা পত্রিকার জন্য বাবা একটী পয়সাও দিতে রাজি নন।

"যোগী গুরু" পাঠে ইহাও অবগত হইয়াছি যে বীর্য্যধারণ করিতে না পারিলে কোন বিষয়েই কৃতকার্য্য হওয়া যায় না। বীর্য্যক্ষয় হইলে ভক্তি ও ভাব সমস্তই নাকি বিনষ্ট হইয়া যায়, সুতরাং ভজন সাধন বিড়ম্বনা মাত্র। পরমহংসদেব লিখিয়াছেন "সংযম ও অভ্যাসে সমস্তই হয়।" তাহা বুঝি বটে, কিন্তু তথাপিও পারি না। প্রবল সংসার মায়ায় বদ্ধ পাশবদ্ধ সামান্য আমি, আমার সাধ্য কি যে অভ্যাস ও সংযমে আমি বীর্য্যধারণ করি? অনেক চেষ্টা করিয়া দেখিয়াছি অষ্টাঙ্গ মৈথুন বর্জ্জন করা আমার সাধ্যাতীত। সংসারাশ্রম পরিত্যাগ করিলে পারিব কি না তাহাও জানি না। সংসার পরিত্যাগ করার চেষ্টাও করিয়াছিলাম কিন্তু পারি নাই। দেখিলাম সংসারাস্বাদ গ্রহণেচ্ছু মন তাহার উন্মত্ত লেলিহান জিহ্বা লক্ লক্ করিয়া বাড়াইয়া দিতেছে। মন বলে সংসারও ছাড়িব না, ভগবানকেও চাই। বিষম সমস্যা—পয়সাও দিব অল্প, গানও শুনিব ভাল। এখন কি করি? আমার এ অবস্থায় একজন

সদ্‌গুরুর প্রয়োজন। তিনি পথ দেখাইয়া না দিলে আর উপায় নাই। পরমহংসদেবের নিকট যাইতে পারিব তাহারও কোন সুযোগ দেখিতেছি না। আর এই হতভাগ্য তাঁহার নিকট যাইতেও ভয় পায়, কারণ আমার মত পাপীকে যদি তিনি উপেক্ষা করেন। এপর্য্যন্ত কত পাপ করিয়াছি তাহার ইয়ত্তা নাই; তাই এ পাপ-কলুষিত হৃদয় লইয়া তাঁহার নিকট যাইতেও ভয় হয়। আর যাওয়ারও উপায় নাই—তিনি অন্তর্য্যামী—তিনি সমস্তই জানিতেছেন, ভয়ে আমি তাঁহার নামে চিঠিখানা পর্য্যন্ত দিতে পারিলাম না। আমি এইমাত্র জানি ভক্তের কৃপা হইলে ভগবানেরও কৃপা হয়। আপনি তাঁহার ভক্ত, যদি আপনার কৃপা হয় তবে তাঁহারও কৃপা হইবে, এই আশায় আপনার চরণ সমীপে উপস্থিত হইলাম, অনুগ্রহ করিয়া এ হতভাগ্যের প্রতি কৃপা কটাক্ষপাত করিবেন, ইহাই প্রার্থনা।

এক্ষণে আমার মনে এই ধারণা হইয়াছে ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন না করিলে আর উপায় নাই। ব্রহ্মচর্য্যের বলে মনের একাগ্রতা সাধন সহজ হইবে সুতরাং সাধন ভজনেও ফল পাওয়া যাইবে। নানা প্রকার পুস্তকালোচনায় জানিতে পারিয়াছি যে বিবাহিত জীবনেও ব্রহ্মচর্য্য-ব্রত পালন করা যায়। পরমহংসদেবের "যোগী-গুরু" তেও তাহা উক্ত হইয়াছে এবং "ব্রহ্মচর্য্য-সাধন" নাম দিয়া অন্য পুস্তকে তিনি তদ্বিষয় প্রকাশ করিবেন ইহাও লিখিয়াছেন। তিনি ব্রহ্মচর্য্যসাধন লিখিয়াছেন কি না জানি না, যদি লিখিয়া থাকেন তবে অনুগ্রহ পূর্ব্বক জানাইবেন।

মাঘ মাসের "আর্য্য-দর্পণ' পাঠে অবগত হইলাম যে পরমহংস

দেবের "জ্ঞানীগুরু" নামক পুস্তক বাহির হইয়াছে। বাবার নিকট টাকা চাহিলে পাইব না জানি সুতরাং আমার নিকট যে কয়েকটী টাকা আছে তাহা দ্বারাই একখানা "জ্ঞানীগুরু" ও "আর্য্য-দর্পণ" পত্রিকার গ্রাহক হইবার ইচ্ছা করিয়াছি। আর্য্য-দর্পণের ২য়, ৩য় ও ৪র্থ সংখ্যা আমি প্রাপ্ত হইয়াছি। কেবল মাত্র প্রথম সংখ্যা পাই নাই, অতএব আমাকে একখানা "জ্ঞানী-গুরু" এবং ১ম সংখ্যা "আর্য্যদর্পণ" একখানা ন্যায্য মূল্য চার্জ্জ করিয়া ভিঃ পিঃ পোষ্টে পাঠাইয়া দিবেন। আর ঐ "জ্ঞানীগুরু" ও "আর্য্য-দর্পণ" পাঠানের সময় ঐ পার্শেল মধ্যেই আমাকে এই পত্রের উত্তরে সদুপদেশ দিয়া বাধিত করিবেন। আত্মকাহিনী আপনার চরণে জানাইলাম ; এক্ষণে আমার কি কর্ত্তব্য অনুগ্রহ পূর্ব্বক জানাইবেন। আপনার কৃপা হইলে পরমহংসদেবেরও কৃপা হইবে বলিয়া আমার বিশ্বাস, কারণ ভক্তাধীন ভগবান্। পূর্ব্বজন্মের সুকৃতির ফলেই বোধ হয় পরমহংসদেবের সন্ধান পাইয়াছি কিন্তু পাইলে কি হইবে এখন পর্য্যন্তও ত তাঁহার শ্রীচরণ সমীপে উপস্থিত হইতে পারিলাম না। আমার বিশ্বাস আপনি দয়া করিলেই হইবে। মানব হইয়াও পশুত্ব প্রাপ্ত হইয়াছি—অজ্ঞানান্ধকারে ঘুরিতেছি। দয়া করুণ, অধম পাপী বলিয়া ঘৃণা করিবেন না। এক হিসাবে ভগবানের প্রতি পাপীদেরই অধিকার বেশী ; কারণ তিনি অধম-তারণ পতিত-পাবন। আমার এই অজ্ঞানান্ধকার ঘুচাইয়া দিউন এই প্রার্থনা। পাপীর হৃদয়ে সাহস নাই, ভীত-সঙ্কুচিত-সে ভগবানের নিকট সহসা যাইতে পারে না, ভয় পায়। আমারও তাই হইয়াছে ; একে বয়স অল্প তাহাতে পাপে জর্জ্জরিত,

তাই মনে কত ভয় হয়, আপনি দয়া করুন, আমাকে রক্ষা করুন। পরমহংসদেবের নিকট যাইতে আমার সাহস হয় না। আর যাওয়ার উপায়ও দেখিতেছি না। আমার কর্ত্তব্য কি বলিয়া দিউন, আপনি যাহা বলিবেন তাহাই করিব। আমাকে রক্ষা করুন। সত্বরেই ১ম সংখ্যা "আর্য্য-দর্পণ" ও ১ খানা "জ্ঞানীগুরু" পাঠাইবেন এবং আমাকে কর্ত্তব্যবিষয়ে উপদেশ দিবেন ইহাই অনুরোধ। ব্রহ্মচর্য্যের কি করিব তাহাও জানাইবেন ; যাহাতে আর অধোগতি না হয় তাহাই করিবেন এই আমার প্রার্থনা। ইতি—

পাঠক ! অভিভাবকের ভয়ে পত্রলেখকের নাম ধাম প্রকাশ করিতে পারিলাম না। কিন্তু পত্রখানি অবিকল মুদ্রিত হইল। অত্র পত্রিকায় "ব্রহ্মচর্য্য-আশ্রম" শীর্ষক প্রবন্ধ বাহির হওয়ার পর হইতে এইরূপ কত পত্র প্রত্যহ আমাদিগের নিকট আসিতেছে। নমুনা স্বরূপ একখানি প্রকাশিত হইল। অধিকাংশ পত্রলেখক স্কুল-কলেজের ছাত্র এবং বয়স ১৬ হইতে ২৩।২৪ এর মধ্যে। দেশের উন্নতিকারী মহামান্য নেতাগণ—সমাজ সংস্কারকগণ ! এখন একবার সমাহিত-চিত্তে চিন্তা করুন দেশের কি শোচনীয় অবস্থা— কি বিষম সর্ব্বনাশ উপস্থিত হইয়াছে। দেশের অতি দুর্ভাগ্য, তাই অধিকাংশ লোক অন্ধ, দুই এক জনের দৃষ্টি পতিত হইয়াছে মাত্র। হিন্দু-বংশ ধ্বংশ-পথে চলিয়াছে। এখনও সকলে সাবধান হউন ; নতুবা রক্ষা নাই। "বিধবা-বিবাহ-অভাবে দিন দিন হিন্দুর সংখ্যা হ্রাস হইতেছে" বলিয়া যাঁহারা অভিমত প্রকাশ করেন, আমরা তাহাদিগের কথায় আস্থা স্থাপন করিতে পারি না। কেন না, সমাজে দেখিতে পাই এক একটী রমণী ১৭।১৮টী সন্তান-সন্ততি প্রসব

করিয়া থাকেন; কিন্তু কোথাও ২।১টী মাত্র অবশিষ্ট থাকে। এইগুলি যথাসম্ভব জীবিত থাকিলে (বিধবা-বিবাহ অপ্রচলিত সত্ত্বেও) হিন্দুর সংখ্যা আশাতীত বৃদ্ধি হইতে পারে। তাই বলি, প্রকৃত পথ ছাড়িয়া বিপথে দাড়াইয়া চিৎকার করিলে কোন লাভ নাই। ছাত্র-জীবনে ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন করাইয়া প্রকৃত শিক্ষা বিস্তার করিতে না পারিলে দেশের আর মঙ্গল নাই। বীর্য্যহীন পিতার পুত্র শোণ্য বীর্য্য হারাইয়া দুর্জ্জয় রোগগ্রস্ত এবং অকালে কাল-কবলে পতিত হইতেছে। যাহা হইয়া গিয়াছে তজ্জন্য অনুশোচনা বৃথা। ভবিষ্যতের জন্য সাবধান হইয়া যুবকগণকে রক্ষা করুন। ব্রহ্মচর্য্যের উপকারিতা সাধারণকে বুঝাইয়া দিউন। যে শিক্ষায় মানুষকে মনুষ্যত্ব প্রদান করে তাহার প্রচার লজ্জাজনক বা কুরুচি মনে করিয়া নিশ্চেষ্ট থাকিলে আর হিন্দুদিগের রক্ষা নাই। আমরা যে, আয়ু, বল, স্বাস্থ্য, মেধাশক্তি, ধারণাশক্তি সংসাহস, উচ্চ আশা, এক কথায় বলিতে গেলে জীবনের যথাসর্ব্বস্ব একেবারেই হারাইয়া ফেলিয়াছি, তাহার একমাত্র কারণ ব্রহ্মচর্য্যের অভাব। যে সকল যুবক ব্রহ্মচর্য্যের উপকারিতা বুঝিতে পারিয়াছেন, তাঁহারাও অভিভাবকের অত্যাচারে ব্রহ্মচর্য্য-ব্রত অবলম্বন করিতে পারিতেছেন না। অধিকাংশ পিতা-মাতার ধারণা পুত্র মৎস্য-মাংস ত্যাগ করিলেই সন্ন্যাসী হইয়া যাইবে। অনেক শিক্ষিত পিতা ডাক্তারগণের অভিমত জানাইয়া বলেন মৎস্যাদি ভোজন না করিলে চক্ষুরোগ জন্মিবার সম্ভাবনা; বিশেষতঃ উহাতে বলহানী এবং মস্তিষ্ক বিকৃত হয়। আমরা জিজ্ঞাসা করি, কোন্ বিধবা বঙ্গনারী কিম্বা পশ্চিম-ভারতের হিন্দুগণ মৎস্য-বংশ-

ধ্বংশকারা বাঙ্গালী যুবকের ন্যায় চসমা ব্যবহার করিয়া থাকেন ? শক্তির কথা—বোধ হয় প্রত্যেকেই জানেন, একজন পাঞ্জাবী কিম্বা মহারাষ্ট্রীয় যুবক দশজন মৎস্যাহারী বাঙ্গালী যুবকের মোহড়া লইতে পারে। স্বাস্থ্যের কথা—বাঙ্গালীর মত রোগা কে ? পুরুষের ধাতুদৌর্ব্বল্য, প্রমেহ আর নারীর বাধক, প্রদর নাই এমন বাঙ্গালী স্ত্রী-পুরুষ কয়জন আছে জানি না। সাত্বিক আহারের অশেষ গুণ—পৌরাণিক যুগে তাহার যথেষ্ট দৃষ্টান্ত আছে। আতপ তণ্ডুল ও কাঁচাকলা খাইয়াই জ্ঞানগরিষ্ঠ ঋষিশ্রেষ্ঠ বশিষ্ঠ, ব্যাস, পতঞ্জলি, জৈমিনি প্রভৃতি মহাত্মারা আধ্যাত্মিক জ্ঞানালোকে ভারতবর্ষ আলোকিত করিয়াছিলেন। চৌদ্দবর্ষকাল ব্রহ্মচর্য্য পালন করিয়াই রামানুজ লক্ষ্মণ ইন্দ্রজিতের বধসাধনে সক্ষম হইয়াছিলেন। একবিংশতি বার ক্ষত্রিয়-হননকারী পরশুরামের অমিত বিক্রম কুমার-ব্রহ্মচারী ভীষ্মের নিকট অবনত হইয়াছিল। বর্ত্তমান যুগের প্রফেসার্ রামমূর্ত্তির অলৌকিক পরাক্রমের কথা কাহারও অবিদিত নাই। তাহাও ব্রহ্মচর্য্যের ফল। মিঃ তিলক, গোখলের ন্যায় কয়টী বাঙ্গালীর মাথা পরিষ্কার ? সুতরাং ঐ সকল কুযুক্তি দর্শাইয়া ব্রহ্মচর্য্য পালনে অনাদর, পাশ্চাত্য সভ্যতার বিষময় ফল ভিন্ন আর কি বলিব ? উপরোক্ত পত্রেই প্রকাশ পিতা পুত্রগণকে ধর্ম্ম পুস্তক পাঠ বা ধর্ম্মোপদেশ লাভের অবকাশ ও সুযোগ দেন না। তাঁহাদিগের দুর্ব্বল হৃদয়ে সর্ব্বদাই ভয়, সাধুসঙ্গ কিম্বা সৎগ্রন্থাদি পাঠ করতঃ পুত্রটী ধার্ম্মিক হইয়া পাছে অর্থোপার্জ্জনে ঔদাস্য করে। পিতা মাতারও বড় দোষ নাই—কেন না তাঁহারাও ধর্ম্ম রক্ষার্থ শিক্ষা-লাভ করেন নাই। কাজেই সমাজের অধিকাংশ পিতা হিরণ্য-

কশিপুর অবতার বিশেষ। আমরা জানি এই শ্রেণীর একজন জমিদার, একমাত্র পুত্রের ধর্ম্মভাব দৃষ্টে পুরস্কারের লোভ দেখাইয়া একজন বারবনিতার দ্বারা পুত্রকে সুপথে আনিবার প্রয়াস পাইয়াছিলেন। পাঠক! হিন্দুসমাজের দুর্দ্দশার আরও বাকী আছে কি? তোমরা যতই সভা-সমিতি করিয়া দেশোন্নতির জন্য চীৎকার কর না কেন, প্রকৃত শিক্ষা ব্যতীত কখনই সুফলের আশা করিতে পার না। তাই পদে পদে বিড়ম্বিত হইতেছ। ধর্ম্মই একমাত্র সর্ব্বপ্রকার উন্নতির ভিত্তি। প্রকৃত শিক্ষায় যখন ধর্ম্মভাব পুষ্ট হইবে, তখনই দেশের যথার্থ উন্নতি আরম্ভ হইবে। ধর্ম্ম ব্যতীত কি কখন আমিত্বের সংকীর্ণ গণ্ডী নষ্ট হইয়া বিশ্বময় প্রসারিত হইতে পারে? ধর্ম্ম ব্যতীত কেহ কি কখন পরার্থে স্বার্থ দলিত করিতে পারে? তাই বলিতেছি যতই বক্তৃতার উচ্চরোলে বিশ্ব বিকম্পিত কর না কেন—নিশ্চয় জানিও "ঘ'সে মেজে রূপ আর ধ'রে বেঁধে পীরিত" হয় না। প্রকৃত উন্নতি লাভ করিতে হইলে ধর্ম্মবল লাভ করা চাই। ধর্ম্মবল লাভ করিতে হইলেই ব্রহ্মচর্য্য পালন একান্ত আবশ্যক। কেবল পুস্তক পাঠ বা বক্তৃতার দ্বারা ধর্ম্ম লাভ করা যায় না। হিন্দু ব্যতীতও পৃথিবীর সর্ব্ব-ধর্ম্ম-সম্প্রদায়ে প্রত্যক্ষ ভাবে না হউক পরোক্ষ ভাবে ব্রহ্মচর্য্য পালিত হইয়া থাকে। তবে দেশ, কাল, পাত্র ভেদে প্রকারের বিভিন্নতা হইতে পারে। আমাদের দেশে হিন্দু বিধবা ললনাগণ আয়ু, স্বাস্থ্য, সৌন্দর্য্য বিভূষিতা হইয়া ব্রহ্মচর্য্যের মহিমা বিঘোষিত করিতেছেন। আর আমরা খেচরের মধ্যে ঘুড়ী, জলচরের মধ্যে কুমীর এবং চতুষ্পদের মধ্যে চৌকী বাদ দিয়া বাকী সমস্ত উদরস্থ করিয়া

সমগ্র বাঙ্গালা দেশটাকে ভগবানের হাঁসপাতালে পরিণত করিতেছি।

অতএব যদি প্রকৃত দেশের উন্নতির ইচ্ছা থাকে, তবে আপামর সাধারণকে ব্রহ্মচর্য্যের অভাবে কি ক্ষতি হইয়াছে তাহা সর্ব্বাগ্রে বুঝাইয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। কেবল "ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন কর" বলিয়া বক্তৃতা দিলে চলিবে না। ধনী মহাশয়েরা ধন, বিদ্বানেরা জ্ঞান এবং সাধারণে অধ্যবসায় লইয়া প্রস্তুত হউন। প্রথমতঃ ছাত্রগণের সৎসাহস এবং দৃঢ় প্রতিজ্ঞার বিশেষ প্রয়োজন। এক দিনেই যে দেশের অভাব দূর হইবে, সে আশা দুরাশা মাত্র। প্রথম উদ্যমে ব্রহ্মচর্য্য সম্যক পালন করিতে না পারিলেও যাহাতে যুবকগণ ব্রহ্মচর্য্যের উপকারিতা হৃদয়ঙ্গম করিয়া তাহাদিগের পুত্রগণের ব্রহ্মচর্য্য পালনের পথ প্রশস্ত করিয়া দিতে পারে, অন্ততঃ সেই সংস্কার লাভ করিতে হইবে। ছাত্রগণ ব্রহ্মচর্য্য পালন করিতে সুবিধা পায়, প্রতি জেলায়, মহকুমায় এবং বিশিষ্ট পল্লীতে এমন বিদ্যালয় স্থাপিত করিতে হইবে। দেশের সাধু মহাত্মারাও চেষ্টা করিয়া দু'দশ জন যুবকের ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠায় সাহায্য করিবেন। অর্থ সাহায্য পাইলে দু' চারি জন কৃতবিদ্য সাধু নিঃস্বার্থ ভাবে ব্রহ্মচর্য্য আশ্রম খুলিয়া দেশের মহদুপকার করিতে পারেন। ভারতবর্ষ হইতে বহুদিন ব্রহ্মচর্য্য উঠিয়া যাওয়ায় হিন্দু সমাজে বহুতর প্রতিকূল অবস্থা দাড়াইয়াছে। সুতরাং বিশেষ অধ্যবসায়ের সহিত কার্য্যক্ষেত্রে অগ্রসর হইতে হইবে। সাধু, মহাত্মা, ধনী, জ্ঞানী, কর্ম্মী, ছাত্র, শিক্ষক ও অভিভাবকগণের সমবেত চেষ্টায় যাহাতে আমাদের সন্তান-সন্ততিগণ সেই ব্রহ্মচর্য্য মহাব্রত অবলম্বন করিয়া শক্তি সম্পন্ন

হইতে পারে, ইহা প্রত্যেক স্বদেশ হিতৈষীর জীবনের মহাব্রত হওয়া উচিত। আপন আপন ব্যক্তিগত ক্ষুদ্রত্ব ভুলিয়া এই মহাব্রত অবলম্বন করিলে ভিন্ন ভিন্ন পরিবারের মোট সমষ্টি হিন্দু জাতির উন্নতি অবধারিত। আমরা এই আশ্রমে প্রথমতঃ যখন ব্রহ্মচর্য্যের উপদেশ দেই, তখন অনেকে বিদ্রূপ করিয়াছিলেন কিন্তু এখন ব্রহ্মচারী ছাত্রদের মুখশ্রী ও স্বাস্থ্য দেখিয়া অনেকেই সাগ্রহে ব্রহ্মচর্য্য পালনের জন্য ব্যাকুল হইয়াছেন। সত্যের মহিমা আলোকের ন্যায় আপনি প্রকাশিত হয়। তবে আমরা সমাজে নগণ্য—সাধারণকে যে আশ্রমে রাখিয়া ব্রহ্মচর্য্য পালন করাই সে শক্তি নাই। তবে যাঁহারা উপদেশ লইতে উৎসুক, তাঁহাদের সাদরে ও সাগ্রহে উপদেশ দিব। এক্ষণে এই পুস্তক পাঠে ব্রহ্মচারী যুবকগণের উপকার হইলে শ্রম সফল জ্ঞান করিব।

দ্বিতীয় সংস্করণ কালে আমাদিগের বক্তব্য এই যে, দেশে ব্রহ্মচর্য্যের প্রয়োজনীয়তা বুঝিয়া বুঝিয়া প্রথমবারে আমরা অধিক সংখ্যায় পুস্তক মুদ্রিত করিয়াছিলাম। সুদূর আসাম প্রদেশের নিভৃত আশ্রম হইতে তাহা অল্প দিনেই নিঃশেষ হইয়া গেল। বঙ্গবাসী যে ব্রহ্মচর্য্যের উপকারিতা বুঝিয়াছেন, ইহাও তাহার অন্যতম দৃষ্টান্ত। কেবল বঙ্গবাসী নহে—আমরা ভারতবাসীর অনুরোধে ইহার হিন্দি অনুবাদ বাহির করিতেছি। সত্বর আসামিয়া অনুবাদ (আসামদেশীয় ভাষায়) বাহির হইবে। বঙ্গীয় মুসলমান সাহিত্য-সম্মিলনীর সম্পাদক মৌলবী নুরুলহোসেন পর্য্যন্ত এই পুস্তক খানির গুণে মুগ্ধ হইয়া মুসলমান সমাজের সাহিত্যে ও প্রাইজ্ লিষ্টভুক্ত করিতে বিশেষ চেষ্টা করিতেছেন।

অতএব সকল সমাজের বিজ্ঞগণই পুস্তকখানির প্রয়োজন বুঝিয়া আদর করিতেছেন, তাই পুনরায় মুদ্রিত হইল। ব্রহ্মচারী ব্যতীত সাধারণের জন্য "স্বাস্থ্যরক্ষা—বিধি" নামে একটী স্বতন্ত্র অধ্যায় এবার পরিবর্দ্ধিত হইল। এই সংস্করণে পূর্ব্বাপেক্ষা অনেক বিষয়েই গ্রন্থখানির উৎকর্ষ সাধিত হইল, অথচ মূল্য বৃদ্ধি করা হইল না। কিমধিক বিস্তারেণ :—

আসাম
সারস্বত মঠ।
অক্ষয়াতৃতীয়া, ১৫ই বৈশাখ,
সন ১৩২১ সাল।

বিনীত—
শ্রীকুমার চিদানন্দ
প্রকাশক

সূচীপত্র।

ব্রহ্মচর্য্য-সাধন।

প্রথম অধ্যায়।

নিয়মপালন।

ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণামারোগ্যমূলমুত্তমম্।

আয়ুর্ব্বেদ।

ধর্ম্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষ এই চতুর্ব্বিধ লাভ করিতে হইলে সর্ব্বতোভাবে শরীর আরোগ্য থাকা অতীব কর্ত্তব্য। শরীর পীড়াগ্রস্ত বা অকর্ম্মণ্য হইলে কোন কার্য্যই সাধন করা যায় না। আমরা সকলই জানি, সকলই বুঝি, দোষ, গুণ, পরনিন্দা প্রভৃতির বিচার করিতে জানি, কিন্তু এমন কোন উপায় করিতে পারি না যদ্দ্বারা, দীর্ঘ-জীবন লাভ করতঃ সংসার মধ্যে সৎকর্ম্মান্বিত হইয়া মানব সমাজের কোন একটী উন্নতি সাধন করিতে পারি। পাঠদ্দশায় শিক্ষক মহাশয় বহু রাজন্যবর্গের জীবনবৃত্তান্ত, এলিজাবেথের ন্যায় রাজ্ঞিগণের চরিত্রবল, কোথায় কোন্ সাগর, মাংস মধ্যে কতটা যবক্ষারাদি আছে ইত্যাদি বহু বিষয় সমালোচনা দ্বারা আমাদের মনের এতই উৎকর্ষ সাধন করাইয়াছেন, যদ্দ্বারা আমরা তুলসীবৃক্ষকে জঙ্গলাগাছ, বিল্বপত্রকে আগাছা, গাভীকে পশু,

পিতামাতাকে কর্ত্তব্য কর্ম্ম সংযোজক, ইত্যাদি বহু বিষয়ের গভীর গবেষণাপূর্ণ সমালোচনা শিক্ষা করিয়াছি। আমাদের অবস্থা এতই হীনভাবাপন্ন হইয়াছে যে, আর মস্তক নোয়াইতে চায় না, সোডা ওয়াটার্ না খাইলে হজম হয় না! গঙ্গাজল বা স্বচ্ছ নদীর জল ঘোলা,—তাহাতে বহুবিধ কীট প্রভৃতি ও কর্দ্দম মিশ্রিত থাকায় তাহা অব্যবহার্য্য! ইহা আমাদের দোষ নহে, একমাত্র শিক্ষার ফল, কারণ প্রথম হইতে শিক্ষা করিয়াছি "এনালাইজ" করিতে। যদি বাল্যকাল হইতে শিক্ষা করিতাম যে,—

গঙ্গাজলং সেব্য মসেব্য মন্যৎ।

অর্থাৎ গঙ্গাজল পান করিতে হয়, অন্য জল ইহার তুল্য নহে, তুলসী বৃক্ষের রস সর্দ্দি নাশক—শিকড় বীর্য্য বর্দ্ধক, বিল্বপত্রের রস বাত নাশক, কালমেঘের রস প্লীহা নাশক, পিতামাতা মহাগুরু, এই সকল যদি বুঝিতে পারিতাম, তাহা হইলে কখনই আমাদের নিকট সোডা ওয়াটার্, অস্পৃশ্য কুক্কুটাদির মাংস, মিশ্রি সত্ত্বে রিফাইন্ করা চিনি, ঘৃত সত্ত্বে চিকেন্ বথ্ অথবা সুগন্ধ পুষ্পরাজী সত্ত্বে বিলাতী ঘাসের এতদূর আদর হইত না। আমরা বিজাতীয় শিক্ষাবলে এতদূর বলশালী হইয়াছি যে, একটু বিদ্যাভিমানী হইলেই ও সমাজে উচ্চপদ লাভ করিলেই বান্ধব সমাজে বহু পরিবার পোষক দরিদ্র পিতাকে বাটীর চাকর না বলিলে তৃপ্তিলাভ করিতে পারি না। আমাদের নজর শিক্ষাবলে এতই উচ্চ হইয়াছে যে, আমাদের ধর্ম্ম ধর্ম্মই নহে, আমাদের শিক্ষা শিক্ষা নহে, আমাদের সংসারের সার বঙ্গ-ললনাগণ স্ত্রীমধ্যে গণনীয়া

নহেন, আমাদের বঙ্গীয় ঔষধ ঔষধই নহে এবং আমাদের ক্রিয়া, ধর্ম্ম মধ্যেই গণ্য নহে। কারণ, ধর্ম্মরক্ষার্থে আমরা শিক্ষা পাই নাই।

বর্ত্তমানে মর্ত্ত্যলোকের পিতা মাতাও মনে করেন যে, পুত্রটী কোন গতিকে (প্রশ্ন পত্র চুরি করিয়াও) একবার বি, এ. বি এল পাশ করিতে পারিলেই তাঁহাদের আর কোন চিন্তা থাকিবে না। কিন্তু ইতিমধ্যে জানিতে ইচ্ছা করিয়াছেন কি, আমার পুত্রটী কতদিন জীবিত থাকিবে কিম্বা "সারং শ্বশুরমন্দিরং" ভাবি, আমাদের অন্নদানে বঞ্চিত করিবে। যদি পিতার পুত্রের উপর অর্থ-যশাদির কামনাই হইয়া থাকে, তাহা হইলে তাঁহার কর্ত্তব্য বৈদেশিক শিক্ষার সঙ্গে সঙ্গে আমাদের ধর্ম্ম কি, কিরূপে শরীর রক্ষা করিতে হয়, কিরূপে রিপু-সংযম ও চরিত্র-গঠন করিতে হয়, কিসে বলশালী হয়, কুইনাইনের সঙ্গে গুলঞ্চ, ক্ষেৎপাপড়ার দোষ গুণ বুঝাইয়া দিতে হয়, হিন্দুর দেবদেবী কি, হিন্দুধর্ম্ম—সকল ধর্ম্মাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ কেন, কিরূপে সদ্‌গুণ সম্পন্ন হওয়া যায়, কি করিলে দেশের উন্নতি হয়, দশের উপকার হয় ইত্যাদি বিষয় শিক্ষা দেওয়া একান্ত কর্ত্তব্য বলিয়া মনে করি। কারণ বাল্যকাল হইতে যদি শিশুকে সংশিক্ষা না দিয়া বহু রাক্ষসী বিদ্যার আলোচনা করান হয়, তাহা হইলে উক্ত শিশুগণ যে, ভবিষ্যতে রাক্ষস-ভাবাপন্ন হইবে তাহাতে সন্দেহ নাই। আমাদের জাতীয় শিক্ষা পরিষদের কর্ত্তৃপক্ষকে আমরা জাতীয় বিদ্যালয় সমূহে দুই একজন ধর্ম্মযাজক নিযুক্ত করিয়া সুকুমারমতি কুমারগণের কোমল হৃদয়ে ধর্ম্মবীজ বপনের ব্যবস্থা করিতে অনুরোধ করি।

সংসার মধ্যে শ্রেষ্ঠতা লাভ করিতে ইচ্ছা করিলে, সর্ব্বাগ্রে দৈহিক উন্নতি আবশ্যক। কারণ, জীবন রক্ষা না হইলে সকলই বৃথা, কিন্তু সেই জীবন কিরূপে রক্ষা করিতে হয়, তাহা অধিকাংশ লোক জানে না অথবা জানিবার তাদৃক্ ইচ্ছাও নাই, ইহাই একটা মহৎ দুঃখের বিষয়। আজকালকার যুবকগণ শিক্ষা ও সংসর্গ-দোষে বৃদ্ধ সাজিয়া গুপ্তভাবে সেনগুপ্ত মহাশয়দিগের দ্বারে দ্বারে ঘুরিয়া পরিশেষে চিত্রগুপ্তের নিকট এজাহার দিতে হাজির হইতেছে। প্রিয় পাঠক মহাশয়! আমাদের আজ ভেকত্ব ঘটিয়াছে। কারণ শাস্ত্র বলিতেছে যে—

গুণিনি গুণজ্ঞো রমতেনাগুণশীলস্য গুণিনি পরিতোষ।
অলিরেতি বনাৎ কমলনহি ভেকস্তেক বসে হ্যপিচ॥

গুণিগণই এক মাত্র গুণিগণের আদর বুঝিয়া থাকেন। যেমন পদ্ম যে কি পদার্থ তাহা ভ্রমরই যথার্থ বুঝে, ভেক পদ্মের নিকট বাস করিয়াও তাহার গুণপনা বুঝিতে পারে না। আমাদের ধর্ম্ম-শাস্ত্রে যে অমূল্য হীরকখণ্ড সজ্জিত রহিয়াছে, আমরা কাঁচ ভ্রমে তাহা দূরে নিক্ষিপ্ত করিতেছি। যদি আমরা জহুরি হইতাম, তাহা হইলে কখনই আমাদের এত দুর্দ্দশা হইত না, আমরা সর্ব্বদাই সুখে কাল যাপন করিতে পারিতাম। ভগবান্ বলিয়াছেন যে, "সংসারে জ্ঞানী হইতে পারিলেই সমুদয় অসৎ কর্ম্ম নষ্ট হইতে পারে।" যথা :—

যথৈধাংসি সমিদ্ধোঽগ্নির্ভস্মসাৎ কুরুতেঽর্জ্জুন
জ্ঞানাগ্নি সর্ব্বকর্ম্মানি ভস্মসাৎ কুরুতে তথা ॥

গীতা, ৪র্থঅঃ, ৩৮ শ্লোঃ।

যদি জ্ঞানই একমাত্র উন্নতির সাধক হয়, তখন সেই জ্ঞান কিরূপে প্রাপ্ত হওয়া যায়, তাহা অনুসন্ধান করা বিজ্ঞগণের একান্ত কর্ত্তব্য। একে আমরা অধিকাংশ অন্ধ, তাহাতে সদ্‌গুরুর অভাব, যাঁহারা উপদেশ দিতেছেন তাঁহাদের মধ্যে আবার অধিকাংশ আমাদের হইতেও অন্ধ; তখন আমাদের যে এত দুর্দ্দশা ঘটিবে, তাহাতে বিচিত্র কি? বিশ্বাস কার কার কথায়?—যিনি বলিতেছেন গৃহস্থ জাগরিত হও, আবার তিনিই বলিতেছেন উঠিও না রাত্রি আছে, এখন কি করা কর্ত্তব্য। এখন কর্ত্তব্য এই যে আমাদের ঈশ্বর-দত্ত যে মনুষ্যত্ব তাহাকেই আশ্রয় করা—কেননা, তিনি আমাদের কর্ম্মক্ষেত্রে অবতীর্ণ হইবার জন্য, প্রত্যেককেই জ্ঞান প্রদান করিয়াছেন, এখন একটু স্থির ভাবে সেই জ্ঞানের আশ্রয় করিয়া—বিবেকের বশবর্ত্তী হইয়া চলিতে পারিলে, সর্ব্বদা সামাল সামাল করিয়া গোটা মানব জীবনটাকে পয়মাল করিতে হইবে না। আমাদের দেহরথে বিবেক শ্রীকৃষ্ণ সারথীরূপে প্রবৃত্তি ও নিবৃত্তি নাম্নী অশ্বিনীদ্বয়ের বল্গাধারণ পূর্ব্বক বিষাদমগ্ন শিষ্য ও সখা অর্জ্জুনরূপী মনকে নিয়তই গীতামৃত পান করাইতেছেন। অতএব বিবেকের শরণাগত হইয়া জ্ঞানলাভ করা সকলেরই কর্ত্তব্য। জ্ঞান জন্মাইবার প্রধান হেতু মনকে সংশয় শূন্য করা

কারণ মনে সংশয় থাকিলে বিশ্বাস জন্মে না, আর বিশ্বাস না জন্মিলেও প্রকৃত জ্ঞানোপলব্ধি হয় না। ইহার উদাহরণ স্থূল ঈশ্বরের অস্তিত্ব,—ইহা কেহ দেখে নাই, বিশ্বাসই একমাত্র তাহার হেতু। তাহাতেই বলা যায় অগ্রে সংশয় শূন্য, সংশয় শূন্য হইতে হইলে অগ্রে দৃষ্ট কর্ম্মতাই প্রধান, তাহার পর সন্দেহ নাশ। সন্দেহ নষ্ট হইলে বিশ্বাস এবং বিশ্বাসের সঙ্গে সঙ্গে জ্ঞান আপনা হইতেই উপস্থিত হয়। প্রত্যেক দেহীর যেমন আহার বিহারাদি নিত্য আবশ্যকীয়; সেইরূপ প্রত্যহ জ্ঞানবৃদ্ধির জন্য যত্ন আবশ্যক। কেননা, পশুর মত নিত্য ভোজনশীল হইলে আমাদের যে মানব নামের একটা প্রধান স্বত্ব আছে, তাহা সততই লোপ পাইবে তাহাতে কি আর সন্দেহ আছে। যেমন শরীর রক্ষা করিতে হইলে, নিত্য নিত্য উত্তম খাদ্য ও পরিশ্রমের আবশ্যক, সেইরূপ জ্ঞানী হইব ইচ্ছা থাকিলে ভগবন্নির্দ্দিষ্ট নিয়ম গুলিও সর্ব্বদা পালনীয়। কেন না মত্ত মাতঙ্গ সদৃশ দুর্দ্দম্য মনকে ধৈর্য্য রজ্জুতে না বাঁধিতে পারিলে কখনই সফলকাম হওয়া যায় না। মনের সংশয় যতই বৃদ্ধি করা যায়, মন ততই উত্তেজিত হয়। সেই জন্য অগ্রে নম্রভাব, পরে সদ্‌গুরু অন্বেষণ, পশ্চাৎ উপদেশ গ্রহণ, তৎপরে উপদেশ পালন এবং কর্ত্তব্য কর্ম্মের সংযোজনাদি করা। ইহা করিলে বিশ্বাস আপনা হইতেই আসিয়া থাকে। আমরা উপযুক্ত গুরু অভাবে উপযুক্ত শিক্ষা লাভে বঞ্চিত বলিয়া অসীম জ্ঞানসম্পন্ন আর্য্য-বংশে জন্মিয়াও অকর্ম্মণ্য নগণ্য হইয়াছি এবং সর্ব্বদা রোগে, শোকে ও সঙ্কল্পিত কর্ম্মনাশে হা হুতাশ করিয়া মরি।

প্রাচীন ভারতে শিবতুল্য ঋষিগণের অসাধারণ শক্তির কথা বোধ হয় আজ কাল জগদম্বার কৃপায় সকলেই অবগত আছেন। কিন্তু তাঁহাদের এরূপ অসাধারণ শক্তির মূল কারণ কি তাহা অবহিত চিত্তে চিন্তা করিয়াছেন কি? ছাত্র-জীবনে ব্রহ্মচর্য্যই (বীর্য্য ধারণই) তাঁহাদের শক্তির একমাত্র কারণ।

অনেক শতাব্দী গত হইল ভারতবাসীর এই শক্তির মূলে কুঠারাঘাত পড়িয়াছে। আজকাল ব্রহ্মচর্য্য বলিয়া একটী কথাই নাই। পুরুষানুক্রমে এই সর্ব্বরোগ প্রতিষেধক, সর্ব্বরোগ-বিনাশক এবং ভারতের প্রাচীন উন্নতির এবং পুনরুত্থানের একমাত্র বীজমন্ত্র এই ছাত্র-জীবনে ব্রহ্মচর্য্য ব্রত হারাইয়া ভারতবাসিগণ আজকাল সকল শক্তির অধিকার চ্যুত হইয়া কতকগুলি দুরারোগ্য রোগের অধিকারী হইয়াছেন এবং ক্রমেই ধ্বংসের দিকে চলিয়াছেন। পিতামহের যে শক্তি ছিল, পিতার সে শক্তি নাই, ক্ষয় হইয়াছে। আবার সন্তানগণও ইচ্ছায়ই হউক বা অনিচ্ছায়ই হউক, শিক্ষার দোষেই হউক বা দীক্ষার দোষেই হউক, অনাচার কদাচারেই হউক বা অনাহারে কদাহারেই হউক, রোগেই হউক বা অত্যাচারেই হউক যে সামান্য শক্তিটুকু তাহারা পিতা মাতা হইতে পাইয়াছে, তাহাও সর্ব্বদাই ক্ষয় করিতে বাধ্য হইতেছে বা ইচ্ছা করিয়া ক্ষয় করিতেছে, কেহ বাধা দিতে সাহসী হইতেছেন না বা বাধা দেওয়া প্রয়োজনীয় বোধ করিতেছেন না। আজকাল প্রায় বার আনা লোকই ক্ষয় রোগগ্রস্থ অর্থাৎ যক্ষ্মারোগ-গ্রস্থ এরূপ বলিলে বোধ হয় অত্যুক্তি হইবে না। কারণ সকলেরই শরীর ক্রমে ক্ষয় হইতেছে এবং যে কোন কারণেই হউক শরীর

ক্ষয় হইলে তাহাকে ক্ষয়রোগ বলিয়া আয়ুর্ব্বেদ ও ডাক্তারি মতে ব্যাখ্যা করা হইয়া থাকে। ক্ষয়ের কোন না কোন লক্ষণ আজকাল প্রায় সকল মানুষেই দৃষ্ট হয়। প্রায় অনেকেরই শরীর শীর্ণ, লাবণ্য-শূন্য, মন স্ফূর্ত্তি বিহীন, দৃষ্টি ক্ষীণ, কেশ পক্ক, শুক্রগত দোষ না আছে এমন লোক অতি বিরল। চিন্তাশক্তি, ধারণাশক্তি আজকাল প্রায় অনেকেরই নাই। মস্তিষ্কের চালনা করিয়া যে একটী নূতন তত্ত্ব অবিষ্কার করিবে এমন শক্তি কাহারও নাই, প্রায় সকলেই অনুকরণ প্রিয়, "যে বলে রাম তার সঙ্গেই রাম" গোছের, সৎসাহস কাহাকে বলে জানে না। এই গেল একাদশ ইন্দ্রিয়ের প্রধান ইন্দ্রিয় মনের কথা। তৎপর অন্যান্য দশেন্দ্রিয়েরও শক্তি অনেক কম হইয়া গিয়াছে। ইউনিভারসিটি হইতে আজকালকার ছাত্রগণ প্রায় চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা ত্বক ইত্যাদি শূন্য হইয়া বাহির হইতেছে। এমন কি আজকালকার লোকের মৃত্যুকালেও মৃত্যুর সকলগুলি লক্ষণ প্রকাশিত না হইতেই মরিয়া যায়।

আজকালই এমন ধারা, দুই তিন পুরুষ পরে যে কি হইবে তাহা অনুমান করিতে কাহারও বাকী আছে কি? তাই বলিতেছি ভারতবাসিগণ ক্রমেই ধ্বংসের দিকে চলিতেছে বাধা দেয় কে? যদি কেহ স্বদেশ-হিতৈষী থাকেন, তাঁহার প্রধান কর্ত্তব্য এই ক্ষয় রোগ হইতে ভারতবাসীকে রক্ষা করা।

আজকাল ভারতের কল্যাণার্থ ও সংস্কারের জন্য সমাজে এক মহা আন্দোলন উপস্থিত। সমস্ত ভারতবাসী ভগবানের কৃপায় ও ঐশী-শক্তিতে এখন জাগ্রত। এই শুভ মুহূর্ত্তে যাহাতে স্থায়ী

পাঠক! এতাবতা যতদূর আলোচিত হইল তাহাতে ব্রহ্মচর্য্য কি এবং ব্রহ্মচর্য্য আশ্রমের অভাবে হিন্দুদিগের এবং হিন্দুর দেশের কি দুরবস্থা হইয়াছে, তাহা বোধ হয় বুঝিতে পারিয়াছেন? পূর্ব্বে হিন্দু সমাজস্থ মনুষ্য জীবনের চারিটী বিভাগ ছিল। যথা—

১ম—ব্রহ্মচর্য্য, ২য়—গার্হস্থ্য, ৩য়—বানপ্রস্থ
এবং ৪র্থ—সন্ন্যাস।

কিন্তু বর্ত্তমানে এক ব্রহ্মচর্য্য আশ্রমের অভাবে অন্যগুলিও অকর্ম্মণ্য হইয়া গিয়াছে। মূল ছেদন করিলে বৃক্ষের শাখা-প্রশাখা ফল-ফলের যেরূপ অবস্থা হয়, হিন্দুসমাজের অবস্থাও ঠিক তদ্রূপ। ব্রহ্মচর্য্য আশ্রমই সকল আশ্রমের ভিত্তি, তাই গৃহস্থাশ্রম বলিলে এক্ষণে ভোজনালয় ও শয়নালয় ভিন্ন কোন পবিত্র ভাবের কথা মনে পড়ে না। যদি মনুষ্য জীবনের যথার্থ সদ্ব্যবহার করিতে চাও,—যদি প্রকৃত শারীরিক, বৈষয়িক ও আধ্যাত্মিক উন্নতি চাও তবে পুত্র পৌত্রগণকে বাল্যকালে-ছাত্রজীবনে ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন করাও। কিরূপ নিয়ম-সংযমে থাকিলে ব্রহ্মচর্য্য সাধিত হয় আমরা ক্রমশঃ তাহা বিবৃত করিতেছি। শারীরিক ও মানসিক এই দ্বিবিধ সংযমে ব্রহ্মচর্য্য আশ্রম গঠিত। অগ্রে শারীরিক অর্থাৎ বাহ্যিক নিয়ম-সংযমের পদ্ধতি আলোচনা করা যাউক।

ব্রাহ্মমুহূর্ত্তে অর্থাৎ সূর্য্যোদয়ের একঘণ্টা পূর্ব্বেই শয্যা ত্যাগ করিবে, এবং শীতল জল দ্বারা চক্ষুদ্বয় উত্তমরূপে ধৌত করিবে। মল, মূত্রাদি ত্যাগের পরে জলশৌচ করিয়া মৃত্তিকা ও জল দ্বারা হস্ত পরিষ্কার করিবে। যে বস্ত্র পরিধান করিয়া মলত্যাগ করিবে,

তাহা ছাড়িয়া ফেলিবে। নতুবা গামছা পরিয়া পায়খানায় যাইবে। পরে হস্ত পদাদি ধৌত করিবে। প্রস্রাবের পরেও জল-শৌচ করা কর্ত্তব্য, এবিষয়ে আলস্য করিবে না। শৌচ সম্বন্ধে নিষ্ঠ ব্রাহ্মণের রীতি অনুকরণীয় জানিবে। এইরূপে বাহ্য শৌচ অবলম্বন করিলে ক্রমে চিত্ত পবিত্র হইবে।

দন্তকাষ্ঠ ব্যবহার না করিয়া দন্তমঞ্জন দ্বারাই দন্ত পরিষ্কার করিবে। ফুলখড়ি চূর্ণ একছটাক, সুপারি চূর্ণ * এক ছটাক, লবণ এক ছটাক, ফিট্‌কিরি চূর্ণ অর্দ্ধ ছটাক, শুঁঠ ও মরিচ চূর্ণ অর্দ্ধ ছটাক এবং কর্পূর দশ রতি, এই সমস্ত দ্রব্য একত্রে উত্তমরূপে পেষণ ও মিশ্রিত করিয়া লইলেই উৎকৃষ্ট দন্তমঞ্জন প্রস্তুত হয়। ইহা বাজারের দন্তমঞ্জন অপেক্ষা স্বাস্থ্য ও ধনরক্ষাকারী। ইহা দন্তের অত্যন্ত হিতকর এবং মুখের ক্লেদ ও দুর্গন্ধ নাশক। এতদ্দ্বারাই প্রত্যহ দন্তপরিষ্কার করিবে। জিবছোলা দ্বারা জিহ্বার ক্লেদ পরিষ্কার করিতে ভুলিবে না।

প্রত্যহ বেলা এক প্রহরের মধ্যে অর্থাৎ বেলা নয়টার মধ্যেই স্নান করা অত্যন্ত হিতকর জানিবে। তৈলমর্দ্দন কর্ত্তব্য নহে; কিন্তু যাহাদের অভ্যাস আছে, তাহাদের অগ্রে সর্ব্বশরীরে খাঁটি সর্ষপ তৈল উত্তমরূপে মর্দ্দন করিয়া স্নান করিতে হইবে। পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলির নখে, নাসিকা, কর্ণ ও নাভিকুণ্ডের মধ্যে ও তৈল দিবে। যদি সর্দ্দি অর্থাৎ শ্লেষ্মাধিক্য না থাকে এবং শরীর ভারবোধ না হয়, তবে শীতল জলে অবগাহন স্নানই প্রশস্ত। কিন্তু শীতকালে যাহা শরীরের পক্ষে সুখস্পর্শ এরূপ ঈষদুষ্ণ জল দ্বারাই স্নান

* সুপারি কড়ায় বা হাঁড়িতে ঈষৎ ভাজিয়া লইবে, আগুনে পোড়াইবে না।

করিবে। স্নানের সময় গাত্রমার্জ্জনী দ্বারা সর্ব্বশরীর উত্তমরূপে মার্জ্জন করিবে। পরে আর্দ্রবস্ত্র ত্যাগ করিয়া পরিষ্কৃত শুষ্কবস্ত্র পরিধান করিবে। পট্টবস্ত্র অর্থাৎ রেশমী কাপড় প্রশস্ত জানিবে। তদভাবে শুক্ল কার্পাসবস্ত্র ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। প্রত্যহ প্রাতে, মধ্যাহ্নে এবং সন্ধ্যার পূর্ব্বে স্নান করা বিধেয়। একবার মাত্র অভ্যঙ্গ স্নান অর্থাৎ সর্ব্বশরীরে তৈল মর্দ্দন স্নান করা বিহিত। যদি জ্বর ও সর্দ্দি থাকে তবে অবগাহন স্নান না করিয়া উষ্ণ জল দ্বারা গাত্র পরিষ্কার করিবে। পরে এক প্রহর অর্থাৎ তিন ঘণ্টা অন্তর এক একবার সর্ব্বশরীর ভিজা গামোছা দ্বারা মাজিয়া পুনরায় শুষ্ক বস্ত্র দ্বারা গা মুছিয়া ফেলিবে। বেলা ১২টা, ৩টা, ৬টা এবং রাত্রি ৯টার সময় এইরূপে প্রত্যহ গাত্র পরিষ্কার করা একান্ত কর্ত্তব্য।

অপবিত্র বস্তু দর্শন এবং অপবিত্র ভাষা শ্রবণ করিলে চিত্তশুদ্ধির ব্যাঘাত হয়। আর অপবিত্র বস্তু স্পর্শন, ঘ্রাণ ও আস্বাদন করিলেও চিত্ত শুদ্ধির হানি হয়। অতএব যথাসাধ্য চেষ্টা করিয়া নিম্নলিখিত বিষয় গুলির প্রতি যত্নবান্ হইবে।

ভক্তি ভাজন গুরুজন ব্যতীত অন্যের মুখের দিকে দৃষ্টিপাত করিবে না। দৃষ্টি সর্ব্বদা অধোনত করিয়া রাখিবে। অথবা পবিত্র বস্তু নিরীক্ষণ করিবে। ধাতু দ্রব্য, পত্র, পুষ্প, জল, গো, আকাশ, সূর্য্য, চন্দ্র, নক্ষত্র, দেবমূর্ত্তি বা দেবতার ছবি প্রভৃতি দৃশ্য। গুরুজন ব্যতীত অন্যের সহিত বাক্যালাপ করিবার সময়ও তাহার চক্ষুর দিকে দৃষ্টিপাত করিবে না।

কাহারও সহিত একাসনে বসিবে না। অর্থাৎ সংস্পর্শ বা

সঙ্গদোষ যথাসাধ্য পরিত্যাগ করিবে। যেমন সুরভি পুষ্প হইতে নিয়ত সৌরভ নিঃসৃত হয় এবং যেমন মৃতদেহ হইতে নিয়ত পূতি-গন্ধ নিঃসৃত হয়, তদ্রূপ প্রত্যেক ব্যক্তির (সাধু মহাত্মা ব্যতীত) শরীর হইতে অপবিত্র পরমাণু নিঃসৃত হইতেছে ইহা স্মরণ রাখিয়া যথাসাধ্য চেষ্টা করিয়া জনসঙ্গ ত্যাগ করিবে।

নিতান্ত প্রয়োজন ব্যতীত অন্য সময় গৃহমধ্যে থাকিবে না। নির্ম্মল বায়ু সঞ্চালিত অনাবৃত স্থানেই দিবসের অধিকাংশ সময় অতিবাহিত করিতে চেষ্টা করিবে। অনাবৃত উচ্চস্থান, (ছাদ, পাহাড় প্রভৃতি) বন, উপবন, ময়দান এবং প্রশস্ত নদী বা সরোবর তীরে একাকী বসিয়া ভগবানের চিন্তা করিবে।

বাক্‌সংযম ও শ্রুতি সংযম অভ্যাস করিবে পাপ কথা শ্রবণ করিবে না। পাপ চিন্তা করিবে না। পাপীর কথা আন্দোলন বা কাহারও নিন্দা-চর্চ্চা বা কুকার্য্যের সমালোচনা করিবে না। নিতান্ত প্রয়োজন ব্যতীত কাহারও সহিত বাক্যালাপ করিবে না। কেহ কোন কথা জিজ্ঞাসা করিলেই অগ্রে মনে চিন্তা করিবে, কি কি কথা বলা আবশ্যক; পরে কথা বলিবে। অতিরিক্ত বাক্যব্যয় করিবে না এবং অনাবশ্যক কথা শুনিতে চেষ্টা করিবে না। ফলতঃ যথাসাধ্য বাক্‌সংযম করিবে। বাক্‌সংযম চিত্তশুদ্ধি সাধনের প্রকৃষ্ট উপায় জানিবে। কিন্তু তাই বলিয়া মুখে যেন কদাচ পরুষ ভাব না আইসে। মুখখানি সর্ব্বদা সরস ও সহাস্য রাখিতে চেষ্টা করিবে।

আহার-শুদ্ধি ব্রহ্মচর্য্য সাধনের সর্ব্বাপেক্ষা প্রধান অবলম্বন। শরীরের জন্য এবং মনের জন্য যাহা গ্রহণ করা যায়, তাহার নাম

আহার। শরীরের জন্য খাদ্য ও মনের জন্য বিষয় (অর্থাৎ ইন্দ্রিয় গ্রাহ্য বস্তু সম্বন্ধীয় চিন্তা। যথা, রূপ, রস, গন্ধ, শব্দ, স্পর্শ ইত্যাদি) গ্রহণ করা যায়। অতএব আহার শুদ্ধি বলিলে সাত্ত্বিক খাদ্য ও সাত্ত্বিক চিন্তা বুঝিবে। এই উভয়বিধ আহার পরস্পর সাপেক্ষ ; অর্থাৎ সাত্ত্বিক খাদ্য আহার না করিলে সাত্ত্বিক চিন্তারও সম্ভাবনা নাই এবং সাত্ত্বিক চিন্তার অভাবেও সাত্ত্বিক খাদ্য গ্রহণে রুচির সম্ভাবনা নাই। সাত্ত্বিক আহারই যাবতীয় সংসার-দুঃখ দূরীকরণের একমাত্র উপায়। অতএব আহার শুদ্ধি বিষয়ে বিশেষ যত্ন আবশ্যক। লোভ ও কুচিন্তা পরিত্যাগ না করিলে আহার শুদ্ধির সম্ভাবনা নাই। শরীরের পুষ্টি, বল ও আরোগ্যের জন্যই খাদ্য গ্রহণ আবশ্যক, ফলতঃ রসনার ক্ষণিক তৃপ্তি আহারের উদ্দেশ্য নহে। এই কথা স্মরণ রাখিলেই লোভ সহজে ত্যাগ করা যায়।

সাত্ত্বিক খাদ্য সমাহিত চিত্তে মৌনাবলম্বন পূর্ব্বক ভগবানের উদ্দেশ্যে নিবেদন করিয়া প্রসাদ স্বরূপ ভোজন করিবে। খাদ্য-দ্বারা পাকস্থলীর অর্দ্ধেক এবং বিশুদ্ধ পানীয় দ্বারা পাদাংশ পূরণ করিবে, অবশিষ্ট পাদাংশ বায়ু সঞ্চালনের জন্য রাখিবে। ফলতঃ আকাঙ্ক্ষা থাকিতেই ভোজন সমাপ্ত করিবে। অমাবস্যা ও পূর্ণিমার রাত্রিতে ভোজন করা বিধেয় নহে। একাদশী তিথিতে অন্নাহার না করিয়া এক বেলা ফল, মূল, দুগ্ধ ও আটা খাওয়া কর্ত্তব্য।

যে সকল খাদ্য আয়ু, সত্ত্বগুণ, বল ও আরোগ্য, সুখ এবং প্রীতি-বর্দ্ধন করে, সেই সকল খাদ্যই সাত্ত্বিক। যথা,—ঘৃত, দুগ্ধ, শর্করা প্রভৃতি। অতি কটু, অত্যম্ল, অতি লবণ, অত্যুষ্ণ, অতি

তীক্ষ্ণ, অতি রুক্ষ এবং শীতলাবস্থা প্রাপ্ত, (বাসী) রসহীন, (শুষ্ক) দুর্গন্ধ, পূর্ব্বদিন পক্ক (পচা বা পান্তা,) উচ্ছিষ্ট (অন্যের ভুক্তাবশিষ্ট) প্রভৃতি অপবিত্র খাদ্যই তামসিক। এবং—মৎস্য, মাংস, ডিম্ব, মাদক দ্রব্য, পেঁয়াজ, রসুন প্রভৃতি রাজসিক।

সাত্ত্বিক খাদ্যই আহার করিবে। কিন্তু সাত্ত্বিক খাদ্যও অধিক পরিমাণে গ্রহণ করিবে না। কেন না, ক্ষুধা নিবৃত্তির জন্য যে পরিমাণ খাদ্য আবশ্যক তাহার অতিরিক্ত পরিমাণ দ্রব্য গ্রহণ করিলেই অনিষ্ট হইবে; সুতরাং তাহা হইলে সাত্ত্বিক খাদ্যও রাজসিক এবং তামসিক খাদ্যের ন্যায় কুফল-জনক হইবে। এইজন্য মিতাহার কর্ত্তব্য। এবং মিতাহারের জন্য আহার সময়ে বিশেষ সতর্ক থাকা আবশ্যক। সেই জন্যই "আকাঙ্ক্ষা থাকিতে ভোজন সমাপ্ত করিবে।" অর্থাৎ আর কিছু খাইলে উদরের পাদাংশ (চতুর্থাংশ) খালি থাকিবে না, পূর্ণ হইয়া যাইবে, অতএব আর খাইব না, এইরূপ মনে করিয়াই ভোজন ক্রিয়া শেষ করিবে। মোহান্ধ মানবগণ আহারের উদ্দেশ্য বিস্মৃত হইয়া রসনার ক্ষণিক তৃপ্তি সাধন করিবার জন্য অসংখ্য দ্রব্যের স্বাদ গ্রহণে লোলুপ হয়, সেই জন্যই জগতে মনুষ্যের অখাদ্য প্রায় কিছুই দেখা যায় না। এবং তজ্জন্যই জগতে অসংখ্য রোগেরও প্রাদুর্ভাব দেখা যায়। যাহা হউক তামসিক ও রাজসিক খাদ্য কখনও আহার করিবে না; এবং সাত্ত্বিক খাদ্যের মধ্যেও অত্যল্প নির্দ্দিষ্ট সংখ্যা আহার্য্য বলিয়া স্থির করিবে। নিতান্ত অভাবগ্রস্ত না হইলে সেই নির্দ্দিষ্ট সীমা অতিক্রম করিবে না।

প্রাতে প্রাতঃকৃত্যের পর কিছু ছোলাভিজা, আদার কুচি ও

লবণ একত্র মিশ্রিত করিয়া খাইবে এবং দুই চারিখানি বাতাসা বা একটু চিনি কিম্বা মিশ্রি খাইয়া জল পান করিবে, অন্য কোন প্রকার জল খাইবে না। এই বঙ্গদেশে ন্যূনাধিক এক পোয়া তণ্ডুলের অন্ন উদরস্থ করিলেই মধ্যাহ্ন ভোজনের প্রয়োজন সম্পন্ন হয়। কেবল ঘৃত এবং দুগ্ধ দ্বারাই এই এক পোয়া তণ্ডুলের অন্ন উদরস্থ করা যাইতে পারে, ঘৃতের সহিত একটু চিনি বা মিশ্রি কিম্বা কয়েকখানি বাতাসা মিশ্রিত করিলেই হইতে পারে। কিন্তু প্রত্যহ কেবল ঘৃত ও দুগ্ধ দিয়া অন্ন ভোজন করিলে চিরাভ্যাস বশতঃ আহারে অরুচি জন্মিতে পারে; তজ্জন্য ঘৃত দুগ্ধ ব্যতীতও অন্যান্য খাদ্যের প্রয়োজন হইবে। অতএব অন্নের সহিত আলু, পটোল বা আলু বেগুণ কিম্বা ঢেলাঞ্চা শাক সিদ্ধ করিয়া লইয়া তাহাতে ঘৃত ও লবণ মিশ্রিত করিয়া ভোজন করিতে পার। মুগ, মটর, কালী কলাই বা ছোলার ডাইল রন্ধন করিয়াও অন্নের সহিত ভোজন করিতে পার। শরৎকালে, পল্‌তার শুক্ত বা ডাল্‌না এবং বসন্ত কালে নিম শুক্ত বা নিম বেগুন ভাজা আহার করিতে পার। কিন্তু ব্যঞ্জনে তৈল ব্যবহার করিবে না, ঘৃতই ব্যবহার করিবে।

তণ্ডুলের অন্ন, আটা বা সুজির রুটি, ঘৃত, দুগ্ধ, ডাইল (মুগ, মটর, ছোলা, কালী কলাই) তরকারী ও শাক (আলু, পটোল, বেগুন প্রভৃতি ও ঢেলাঞ্চা, পল্‌তা ও নিম পাতা) লেবু (কাগ্‌চি, পাতি) লবণ, চিনি, বাতাসা বা মিশ্রি। এই সীমার মধ্যেই আহার্য্য নির্ব্বাচন করিবে। নিতান্ত অভাবে না পড়িলে সীমার বাহিরে যাইবে না। কিন্তু রাজসিক ও তামসিক খাদ্য আহার করিবে না। আহার সম্বন্ধে যথাসাধ্য যতই ত্যাগ করিবে, ততই

মঙ্গল জানিবে। দেশের দুর্ভাগ্য বশতঃ অধুনা ঘৃত দুগ্ধের অভাব হইয়াছে এবং তজ্জন্য ঘৃত দুগ্ধ দুর্লভ হইয়াছে। সুতরাং এরূপ স্থানে যদি সাংসারিক অবস্থা স্বচ্ছল না হয়, তাহা হইলে মনে করিতে পার যে, আমি গরিব লোক, দুগ্ধ, ঘৃত ভোজন আমার অসাধ্য; কিন্তু এরূপ মনে করিও না, কেননা রাজসিক ও তামসিক সমস্ত ভোজ্য পরিহার করিলে তোমার যে খরচা বাঁচিয়া যাইবে, তদ্দ্বারা তুমি অক্লেশেই ঘৃত দুগ্ধ ভোজন করিতে পারিবে। সাত্ত্বিক খাদ্যের মধ্যে ঘৃত দুগ্ধই সর্ব্বোৎকৃষ্ট। অতএব দুগ্ধ নবনীত ভোজন করিতে যত্নশীল হইবে। দধি তক্র ও ছানা আহার করিবে না।

অভ্যাস অনুসারে আতপ বা সিদ্ধ তণ্ডুলের অন্ন আহার করিবে। এসম্বন্ধে অভ্যাস পরিবর্ত্তনের আবশ্যকতা নাই অর্থাৎ যদি তোমার সিদ্ধ তণ্ডুলের অন্ন ভোজনের অভ্যাস থাকে, তবে সিদ্ধ তণ্ডুলের অন্নই ভোজন করিবে, আতপ তণ্ডুলের অন্ন ভোজন করিবে না। কেননা তাহাতে শরীর অসুস্থ হইবার সম্ভাবনা। কিন্তু আতপ তণ্ডুলের অন্ন ভোজন করিলে যদি (কোষ্ঠ বদ্ধ প্রভৃতি কারণে) শরীরের গ্লানি না জন্মে, তবে আতপ তণ্ডুলের অন্নই প্রশস্ত জানিবে। ঘৃতের মধ্যে গব্য ঘৃতই প্রশস্ত, কিন্তু অভাবে মহিষ ঘৃতই ব্যবহার করিবে। পুরাতন তণ্ডুলের অন্নই প্রশস্ত; কিন্তু পুরাতন তণ্ডুল যদি কীটজীর্ণ (পোকা লাগিয়া ছিদ্রবিশিষ্ট) হয় অথবা বিস্বাদ বা অম্লরস হয়, তবে তাহা ব্যবহার করিবে না। তৎপরিবর্ত্তে নূতন তণ্ডুলের অন্নই ব্যবহার করিবে; ফলতঃ অন্ন রুচিকর হওয়া আবশ্যক। তজ্জন্য সাগু, এরারুট প্রভৃতি বিস্বাদ খাদ্য (লঘুপাক হইলেও) ব্যবহার করিবে না। প্রভাত প্রীতিকর

খাদ্যই ভোজন করিবে, তবে "আকাঙ্ক্ষা থাকিতে ভোজন সমাপ্তি করিবে" এই মহামূল্য বাক্যটী স্মরণ রাখিবে। একাদশীর দিন তণ্ডুলের অন্নের পরিবর্ত্তে সুজি বা আটার রুটি আহার করিবে। যদি অসুবিধা না হয় তবে ষষ্ঠি, একাদশী, অমাবস্যা ও পূর্ণিমা এই কয় তিথিতেই অন্নের পরিবর্ত্তে রুটি ব্যবহার করিলে ভাল হয়, অর্থাৎ ৪।৫ দিন অন্তর অন্নের পরিবর্ত্তে রুটি ব্যবহার করিতে পার। করিলে শরীরের পক্ষে বিশেষ উপকার হইবে, কিন্তু না করিলেও বিশেষ অপকার হইবে না।

স্রোতস্বতী নদীর পরিষ্কৃত জল পান করাই উচিত। তদভাবে প্রশস্ত সরোবরের পরিষ্কৃত জল পান করিবে। তাহার অভাব হইলে সামান্য পুষ্করিণীর জল উত্তমরূপে সিদ্ধ করিয়া লইবে এবং শীতল অবস্থায় সাবধানে ছাঁকিয়া লইয়া পান করিবে। অথবা বিদ্যালয়ের পাঠ্য পুস্তকে অবিশুদ্ধ জল যেরূপে চারিটী কলসী দ্বারা কয়লা ও বালির মধ্যে ছাঁকিয়া লইবার বিধান আছে সেই রূপেই জল বিশোধিত করিয়া লইবে। কিন্তু তদ্রূপে জল বিশোধিত করিবার পূর্ব্বেও জল সিদ্ধ করিয়া লইবে। যদি পানীয় জল দূষিত মনে কর, তবে উষ্ণ দুগ্ধ এবং ডাব নারিকেলের জল যথেষ্ট পান করিয়া তৃষ্ণা নিবারণ করিবে।

ভোজনান্তে আচমন ক্রিয়ার পরে মুখ শোধনের প্রয়োজন। কিন্তু পান-সুপারি-খয়ের চূণ মুখে দিবে না। ধ'নে, মৌরী, লবঙ্গ, ছোট ও বড় এলাইচের দানা এবং দারুচিনি, এই গুলি একত্র করিয়া একটী কৌটায় বা শিশিতে রাখিবে. ভোজনান্তে মুখ শোধনের জন্য সেই মসলা, কিঞ্চিৎ ব্যবহার করিবে, ভোজনান্তে মুখ শোধন

না করিলে মুখে দুর্গন্ধ হইবার সম্ভাবনা। এই মুখ শোধন মসলা-গুলি পরিপাক ক্রিয়ার সহায়তা করিবে এবং মুখের দুর্গন্ধ নষ্ট করিবে। হরিতকী ব্যবহার সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম ব্যবস্থা।

অপরাহ্ণে অর্থাৎ বেলা ৪।৫ টার সময় ক্ষুধার উদ্রেক হইলে কিছু জল খাবার আবশ্যক হয়। এই জল খাবার জন্য ফল মূলই যথেষ্ট; যথা—নারিকেল, বেল, আম, কদলি, পেঁপে, কমলা-লেবু, কাল জাম, সুপক্ক পেয়ারা, সুমিষ্ট লিচু, ইক্ষু, শাক আলু এবং দুগ্ধ, নবনী ও শর্করা, এই নির্দ্দিষ্ট সীমার মধ্যে নির্ব্বাচন করিবে। এতদ্ব্যতীত অন্যবিধ খাদ্য গ্রহণ করিবে না অর্থাৎ তরমুজ, শসা, কাঁঠাল, ফুটি, কুল প্রভৃতি ফল না খাওয়াই ভাল, এবং দধি, তক্র, ছানা, সন্দেশ, রসগোল্লা, লুচি, কচুরি মিঠাই প্রভৃতি ভক্ষণ করিবে না। পুনঃ মুড়ি, চাল কলাই ভাজা প্রভৃতি শুষ্কদ্রব্য ভক্ষণ করিবে না। নারিকেলের শস্য চিনি মিশ্রিত করিয়া ভক্ষণ করিবে। একমাত্র এই নারিকেল দ্বারাই অপরাহ্ণের জল খাবার পর্য্যাপ্ত হইতে পারে, অভাব পক্ষেই অন্যান্য ফলের উল্লেখ করা হইয়াছে।

রাত্রি ৮।৯ টার সময় ক্ষুধার উদ্রেক হইলে কিছু ভোজন করা আবশ্যক। (ক্ষুধার উদ্রেক না হইলে ভোজন অনাবশ্যক একথা বলাই বাহুল্য) অতএব রাত্রিতে দুধভাত বা দুধরুটি অল্প চিনি মিশাইয়া ভোজন করিবে। অন্য কিছু ভোজন করিবে না, যদি দুগ্ধের নিতান্ত অভাব হয়, তবে মধ্যাহ্ন ভোজনের নির্দ্দিষ্ট আহার্য্য সামগ্রী হইতে নির্ব্বাচন করিবে, কিন্তু রাত্রিকালীন ভোজন অর্দ্ধাশন হওয়া আবশ্যক অর্থাৎ ক্ষুধা থাকিতেই ভোজন সমাপ্তি করিবে। রাত্রিতে কদাপি যেন পরিতৃপ্তি সহকারে ভোজন

করিও না। একাদশী, অমাবস্যা ও পূর্ণিমা এই তিন তিথিতে রাত্রিতে কিছুমাত্র আহার করিবে না। অপরাহ্নের জল খাবার দ্বারাই দিবসীয় ভোজন ব্যাপার সমাপ্ত করিবে।

খাদ্য দ্রব্যাদি স্বয়ং আহরণ করিয়া এবং পাক করিয়া আহার করাই প্রশস্ত। কিন্তু অধুনা এই নিয়ম সকলের পক্ষে সাধ্য নহে। যাহা হউক স্বপাক ভোজন সুসাধ্য না হইলেও অশুচি দ্রব্য আহার করিবে না। শুদ্ধাচার সম্পন্ন গুরুজনের হস্তে আহার্য্য গ্রহণ করিতে পার। হোটেলে ভোজন করা উচিত নয়। কোন স্থানে নিমন্ত্রণে গিয়া কিছুমাত্র ভোজন করিবে না, ফলতঃ খাওয়া দূরে থাক্, বহু লোকের সমাগম স্থানে যাওয়া অনুচিত। তবে সাংসারিক কার্য্যের অনুরোধে যদি তদ্রূপ স্থানে যাওয়া হয়, কিছুমাত্র আহার করিবে না। মদ, গাজা, আফিম, সিদ্ধি, তামাক, চুরট, চা, কাফি প্রভৃতি মাদক দ্রব্য সেবন করিবে না। ভোজনান্তে কিছুক্ষণ বিশ্রাম করিয়া তদনন্তর সাংসারিক প্রয়োজনীয় কার্য্যাদি সম্পন্ন করিবে।

সাংসারিক কার্য্য সম্পাদনের জন্য অন্যান্য ব্যক্তির সংস্রব আবশ্যক বটে, কিন্তু সেই সংস্রব যত কমাইতে পার, তদ্বিষয়ে চেষ্টা করিবে। এবং নিম্নলিখিত বিধানগুলি স্মরণ রাখিবে যথা—

(১) কোনরূপে কাহারও অন্তঃকরণে বেদনা দিও না।

(২) মিথ্যা কথা বলিও না।

(৩) যথাসাধ্য মৌন অবলম্বন করিবে। কিন্তু কথা না কহিলেও সহাস্য ভাব রক্ষা করিবে।

(৪) পরদ্রব্য অপহরণ করিও না।

(৫) স্বীয় অবস্থায় সর্ব্বদা সন্তুষ্ট থাকিবে। মনের সন্তোষ বিধান জন্য,—(ক) সর্ব্বজনের কল্যাণ কামনা করিবে; জগতের সকলকেই আত্মীয় মনে করিবে। কাহারও সমৃদ্ধি বা সুখ দেখিলেই আনন্দিত হইবে।

(খ) কাহারও দুঃখ দেখিলে করুণার্দ্র হইবে।

(গ) কাহাকেও পুণ্যকার্য্য করিতে দেখিলে হর্ষ প্রকাশ করিবে।

(ঘ) কাহাকেও পাপকার্য্য করিতে দেখিলে উপেক্ষা করিবে অর্থাৎ দেখিয়াও দেখিবে না, শুনিয়াও শুনিবে না, তদ্বিষয়ে চিন্তাও করিবে না।

(৬) স্বীয় মৃত্যুর কথা নিয়ত স্মরণ রাখিয়া ধৈর্য্য বা সহিষ্ণুতা অবলম্বন করিবে। অপকারীর অপকার করিতে চেষ্টা করিবে না।

দেবগণ সতত তোমার রক্ষা বিধান করিতেছেন, কেহই তোমার অপকার করিতে সমর্থ নহে, এই বিশ্বাস হৃদয়ে নিহিত রাখিবে। যাহা আপাততঃ তোমার অপকার বলিয়া বোধ হইবে, পরে তাহাই তোমার পরম ইষ্টসাধক হইবে, ইহাতে দৃঢ় বিশ্বাস করিবে। অতএব দেবগণের আশ্রয় ত্যাগ করিয়া যেন সয়তানের বশীভূত হইও না, অর্থাৎ সহিষ্ণুতা পরিত্যাগ করিয়া ক্রোধের বশীভূত হইও না।

(৭) যদি তুমি অন্যের চাকর হও তবে প্রভুর কার্য্যকে স্বীয় কার্য্য মনে করিয়া সর্ব্বান্তঃকরণে তাহা সুসম্পন্ন করিতে চেষ্টা করিবে। যে ধর্ম্ম সাধনের ইচ্ছা করে, সে যে কোন অবস্থায় থাকুক না কেন, সেই অবস্থাতেই ধর্ম্ম-সাধন করিতে পারে। এই সংসার অনিত্য; এখানে কামনার বস্তু কিছুই নাই; সুতরাং নিষ্কাম

বা উদাসীন ভাবেই স্বীয় জড় দেহকে যন্ত্রের ন্যায় পরিচালিত করিবে। বাগানের মালী যেমন প্রভুর জন্যই বৃক্ষের ফলাদির রক্ষা করে, এবং স্বয়ং স্বল্পে সন্তুষ্ট থাকে, তুমিও তদ্রূপ এই সংসার উদ্যানে আপনাকে ভগবানের মালী মনে করিয়া স্বল্পে সন্তুষ্ট থাকিবে। ফলতঃ সাংসারিক কার্য্যে, কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, মদ এবং মাৎসর্য্য এই ষড়্‌রিপুর দমন করিবে। সর্ব্বদা এই কুবৃত্তিগুলির প্রতি তীক্ষ্ণ মানসদৃষ্টি রাখিবে। এই সকল দুর্ব্বৃত্তির অধীন হইলেই উন্নত দেবতারা তোমাকে পরিত্যাগ করিবে এবং তখন সয়তানগণ অর্থাৎ ভূত প্রেত পিশাচাদি নিকৃষ্ট দেব-যোনি সকল তোমাকে বশীভূত করিয়া নরক-যন্ত্রণা প্রদান করিবে, এই কথা নিয়ত স্মরণ রাখিবে।

স্নানের পূর্ব্বেই একশত আটটী (১০৮) বিল্বপত্র সংগ্রহ করিবে। গ্রামান্তর হইতে অর্থাৎ স্বীয় বাসভবন হইতে অন্যূন অর্দ্ধ ক্রোশ অন্তরস্থ স্থান হইতে বিল্বপত্র সংগ্রহ করাই কর্ত্তব্য; কিন্তু কোনরূপ বিশেষ প্রতিবন্ধক থাকিলে স্বগ্রাম বা স্বভবনস্থ বৃক্ষ হইতেই বিল্বপত্র চয়ন করিবে। এই বিল্বপত্রগুলি স্বয়ং সংগ্রহ করিবে; অন্যকে স্পর্শ করিতে দিবে না। বিল্বপত্রগুলিতে জীবন্ত কীট (পিপীলিকা, মাকড়সা প্রভৃতি) না থাকে অর্থাৎ পরিষ্কার করিয়া লইবে।

হোমের জন্য একখানি স্বতন্ত্র গৃহ অর্থাৎ যে গৃহে অন্যের যাতায়াতের প্রয়োজন নাই, এরূপ গৃহ হইলেই ভাল হয়। কিন্তু স্বয়ং সেই গৃহে রাত্রিকালে শয়ন করিবে। হোমের জন্য কাষ্ঠ (যে কোন কাষ্ঠ) একশত আটটী বিল্বপত্র, গব্য ঘৃত (অভাবে

মহিষ ঘৃত) ধূপ-ধূনা, ঘৃত, প্রদীপ, চন্দন (শ্বেত বা রক্ত) এবং কুশাসন (অথবা অন্যরূপ আসন) আবশ্যক।

স্নানের পর বিশুদ্ধ বস্ত্র পরিধান করিয়া শরীরে চন্দন লেপন করিবে। এবং বিল্বপত্রগুলিও ঘৃতসিক্ত করিয়া লইবে। পরে শয়ন গৃহে ঘৃত প্রদীপ ও ধূপ ধূনা জ্বালাইয়া কাষ্ঠগুলি চতুরস্র ভাবে সজ্জিত করিয়া তাহাও জ্বালাইবে। অনন্তর কুশাসনে বা অন্যবিধ পবিত্র আসনে উপবেশন করিয়া চিত্ত স্থির করতঃ চক্ষু মুদিত করিয়া এইরূপ চিন্তা করিবে ;—“এই গৃহ হইতে প্রেত, পিশাচ, যক্ষ, রাক্ষসাদি অনিষ্টকর দেবযোনি সকল পলায়ন করিয়াছে, এক্ষণে আমার এই ক্ষুদ্র কুটীর মহাত্মা দেবগণ কর্ত্তৃক পূর্ণ হইয়াছে। এখানে ইন্দ্রাদি দেবগণ উপস্থিত হইয়াছেন। আমার এই ক্ষুদ্র কুটীরে বিষ্ণুলোক, ব্রহ্মলোক, ও শিবলোক হইতেও দেবগণ আবির্ভূত হইয়াছেন। আহা, অদ্য আমার কি সৌভাগ্য উপস্থিত।” এইরূপ চিন্তা করিতে করিতেই দেখিবে শরীর রোমাঞ্চিত, প্রাণ পুলকিত এবং ভক্তিভরে কণ্ঠরুদ্ধপ্রায় হইবে। *

তখন উপস্থিত দেবগণের নিকট তোমার আন্তরিক প্রার্থনা জানাইবে এবং মন্ত্র জপ করিতে করিতে অগ্নিতে ঘৃত-সিক্ত বিল্বপত্র

* যদি এইরূপ রোমাঞ্চ ও আনন্দ না জন্মে এবং ভক্তির উদয় না হয়, তবে জানিবে তোমগৃহে কোন অপবিত্র বস্তু আছে, অথবা তোমার শৌচ সম্বন্ধে কোন প্রকার গুরুতর দোষ ঘটিয়াছে তাহা হইলে তৎপ্রতিকারে তৎক্ষণাৎ যত্নবান হইবে।

এক একটী করিয়া প্রক্ষেপ করিবে। * বিল্বপত্র গুলি নিঃশেষিত হইলে দেবগণের নিকট পুনরায় প্রার্থনা করিয়া হোম সমাপ্ত করিবে। যে আসনে বসিয়া হোম করিবে, তাহা যত্নপূর্ব্বক তুলিয়া রাখিবে; অন্য কেহ যেন ঐ আসন স্পর্শ না করে, অন্যে স্পর্শ করিলে সেই আসন পরিত্যাগ করিয়া নূতন আসন গ্রহণ করিবে।

পরদিন প্রত্যূষে হোমীয় ভস্মাদি স্থানান্তরিত করিয়া গৃহটী উত্তমরূপে পরিষ্কৃত করিবে। গৃহের কোন স্থানে দুর্গন্ধ ও অপবিত্র দ্রব্য বা ময়লা না থাকে। হোমীয় দ্রব্যাদির সংগ্রহ এবং হোম-গৃহ পরিষ্করণ প্রভৃতি স্বয়ং করিবে, অন্যের প্রতি ভারার্পণ করিবে না। হোমগৃহে কাষ্ঠ পাদুকা (খড়ম) ব্যবহার করিবে; যেহেতু রিক্তপদে কোথাও পাদচারণ করা কর্ত্তব্য নহে। অন্যত্র চর্ম্ম-পাদুকা ও ছত্র ব্যবহার করিবে। ফলতঃ যাহাতে শরীরের অনর্থক ক্লেশ হয়, তাহা করিবে না। অন্যের ব্যবহৃত বস্ত্র, গাত্রমার্জ্জনী ও পাদুকা ব্যবহার করিবে না।

১। দিবসীয় কার্য্যের অবসানে কিছুক্ষণ আত্ম-চিন্তা ও নিত্যানিত্য বিচার করিবে।

২। অনন্তর নির্জ্জনে পবিত্র আসনে উপবেশন করতঃ কিছুক্ষণ কুলদেবতার বা ইষ্টদেবতার মূর্ত্তি নিরীক্ষণ করিবে এবং ইষ্টদেবের নিকট প্রার্থনা করিবে।

---

* দ্বিজগণ বৈদিক নিয়মে সন্ধ্যাহ্নিক ও হোমাদি করিবে এবং দ্বিজেতরগণ স্ব স্ব কুলদেবতার মন্ত্রে, দীক্ষা না হইলে দেবতার নামে হোম করিবে।

৬। তদনন্তর চক্ষু মুদ্রিত করিয়া সেই মূর্ত্তি মানসনেত্রে দর্শন করিবে এবং অনন্যচিত্তে সেই প্রত্যঙ্গ ইষ্টদেবের উদ্দেশে অন্যূন অষ্টোত্তর সহস্র সংখ্যক জপ করিবে।

সন্ধ্যার পূর্ব্বেই সাংসারিক কার্য্য সমাপ্ত করিবে। অর্থাৎ দিবাবসানের সঙ্গে তোমার সাংসারিক কার্য্যেরও যেন অবসান হয়।

জন্মাবধি এ পর্য্যন্ত এই জগতে আমি বিস্তর ক্লেশ ভোগ করিয়াছি। আমার সমগ্র জীবনই ক্লেশময়। যাহাকে সুখ মনে করা যায়, প্রকৃত প্রস্তাবে তাহাও সুখ নহে; তাহাও দুঃখের ক্ষণিক নিবৃত্তি মাত্র। আহার করিয়া আমরা সুখ লাভ করিতে পারি না, ক্ষুধা ব্যাধি হইতে ক্ষণিক নিবৃত্তি লাভ করি মাত্র। ফলতঃ ঔষধ সেবনে সুখ নাই; ব্যাধি যন্ত্রণা হইতে কিছুক্ষণ নিষ্কৃতিলাভ করি মাত্র। সাংসারিক যাবতীয় সুখই এইরূপ অশেষ ক্লেশের ক্ষণিক নিবৃত্তি মাত্র।

জন্মাবধি মৃত্যু আমাকে যেন আকর্ষণ করিতেছে। মরিতেই হইবে, এ বিষয়ে সংশয় নাই, তথাপি আমি ঘোর মায়াবশে এই সংসারকে চির স্থির মনে করি এবং কখনও স্বীয় মৃত্যু চিন্তা করি না; অথচ আমি মৃত্যুভয়ে সতত ভীত। প্রতিদিনই আমার আয়ু ক্ষয় পাইতেছে। না জানি সেই মৃত্যু সময়ে কত যন্ত্রণাই পাইতে হইবে।

এইত দিবাবসান হইল; সূর্য্যদেব অস্তগমন করিলেন, আমাকেও একদিন মরিতে হইবে। আবার সূর্য্যের উদয় হইবে, আমাকেও আবার জন্মিতে হইবে। কালেরত' অন্ত নাই, এই অনন্তকাল কি আমি কেবল অশেষ ক্লেশ ভোগ করিয়া এই জগতে

জন্মিব এবং মরিব ? এই অনন্ত ক্লেশপ্রবাহের কি নিবৃত্তি হইবে না ? এই ক্লেশ মুক্তির কি উপায় নাই ? এই বিষয়ে কেবল আমিই চিন্তা করিতেছি—না, অনাদি কাল হইতে কত মহাত্মা চিন্তা করিয়াছেন। কত মহাত্মা মহাজনই এই ক্লেশ প্রবাহ হইতে নিষ্কৃতি লাভের পন্থাও নির্দ্দেশ করিয়াছেন। বিশেষতঃ এই আর্য্যভূমি ভারতে কত মহাত্মা আজীবন কেবল মুক্তিপথেরই অন্বেষণ করিয়াছেন। তবে ক্ষুদ্রবুদ্ধি আমি—মূঢ়—আর কি চিন্তা করিব ? আর কি নূতন পন্থা আবিষ্কার করিব ? সম্মুখেত' প্রশস্ত মুক্তিপথ দেখিতেছি ; সুতরাং আর নূতন মুক্তিপথের প্রয়োজন কি ? যে পথ দেখিতেছি, সেই সেই পথে গেলেই মুক্তি লাভ করা যায়। কিন্তু আমি মোহবশে সে পথে যাইতে পারিতেছি না।

যে সংসারকে অনিত্য এবং ক্লেশময় জানিতেছি—অনুভব করিতেছি. সেই সংসারেই আমার প্রবল আসক্তি রহিয়াছে, আমি পাশবদ্ধ পশুর ন্যায় নিয়ত সংসার চক্রে ভ্রমণ করিতেছি এবং নিয়ত ক্লেশভোগ করিতেছি। এই মায়াপাশ ছেদনের উপায় কি ? এই পাশ ছেদন করিতে না পারিলে, আমি মুক্তিপথ অবলম্বন করিব কিরূপে ? পাশবদ্ধ পশু স্বেচ্ছানুসারে কোথাও যাইতে পারে না। আমিও স্বেচ্ছানুসারে কোথাও যাইতে পারিতেছি না। আমার স্বাধীনতা নাই। কিরূপে আমি স্বাধীনতা পাইব ? কে আমায় পাশ-মুক্ত করিবে ? প্রভু ইচ্ছা করিলেই পশুকে পাশ-মুক্ত করিতেও পারেন। আমারও অবশ্য প্রভু আছেন, আমি সেই প্রভুর একান্ত শরণাপন্ন হইলে তিনি অবশ্যই আমার বন্ধন মোচন

করিবেন। অতএব আমি ত্রিলোকপতি সদ্‌গুরুর উপাসনা করি—তাঁহারই নিকট প্রার্থনা করিব।

এবম্প্রকার চিন্তার পরে স্বীয় হোমগৃহে কবাট রুদ্ধ করিয়া শুদ্ধাসনে উপবেশন করতঃ দীপালোকে কুলদেবতার বা ইষ্ট দেবতার মূর্ত্তি বা ছবি একাগ্রচিত্তে কিছুক্ষণ নিরীক্ষণ করিবে। * পরে চক্ষু মুদ্রিত করিয়া মানস-নেত্রে অবিকল সেই ছবি দেখিবে। যদি চক্ষু মুদ্রিত করিলে মানস-নেত্রে সেই ছবি অবিকল সুস্পষ্ট দেখিতে না পাও, তবে পুনর্বার চক্ষু উন্মীলিত করিয়া কিছুক্ষণ নিরীক্ষণ করিবে। অনন্তর চক্ষু মুদ্রিত করিয়া মানস-নেত্রে সেই ছবি দেখিবে। এবং তাঁহাকেই ত্রিলোকপতি সদ্‌গুরু মনে করিয়া নিম্নলিখিতরূপে প্রার্থনা করিবে।—

হে অনন্তদেব! আমার ক্ষুদ্র হৃদয় তোমার বিরাট্ মূর্ত্তি ধারণ করিতে অসমর্থ হওয়াতেই আমি তোমার এই মূর্ত্তি কল্পনা করিয়াছি। হে ব্রহ্মণ! হে মঙ্গলময় দেব! তুমি এই মূর্ত্তিতে আবির্ভূত হইয়া ত্রিতাপক্লিষ্ট আমাকে বন্ধনমুক্ত কর। হে সৃষ্টি-স্থিতি-প্রলয়কারিন্ প্রণবরূপি ভগবান্! হে সত্যস্বরূপ গুরুদেব!

* তোমার পিতৃ পিতামহাদির ঊর্দ্ধতন পুরুষগণ যে দেবতার উপাসক ছিলেন, সেই দেবতাকেই স্বীয় কুলদেবতা বা ইষ্টদেবতা বলিয়া জানিবে। অথবা যে দেবতা তোমার হৃদ্য বা প্রীতিকর সেই দেবতাকেই তুমি স্বীয় ইষ্টদেব বলিয়া গ্রহণ করিবে। গুরু-কুলোৎপন্ন ভক্তিভাজন ব্যক্তির নিকট ইষ্টমন্ত্র গ্রহণ করিবে। তদভাবে অন্য যে কোন ভক্তিভাজন ব্যক্তির নিকটেও মন্ত্র গ্রহণ করিতে পার।

তুমি আমার মোহপাশ ছেদন কর। এই প্রার্থনার পরেই চক্ষু মুদ্রিত রাখিয়াই এবং ইষ্টমূর্ত্তি মানস-নেত্রে নিরীক্ষণ করিতে করিতেই ইষ্টমন্ত্র জপ করিতে আরম্ভ করিবে।

একাসনে বসিয়া অন্যূন একহাজার আটবার মন্ত্র জপ করিতে হইবে। জপ করিবার সময় মানস-নেত্রে ইষ্টদেবের মূর্ত্তি নিরীক্ষণ করিতে হইবে, অথচ জপ সংখ্যাও রাখিতে হইবে, এইজন্য একহাজার আটটী গুটীকাবিশিষ্ট মালার প্রয়োজন। রুদ্রাক্ষ বা তুলসি মালাই প্রশস্ত। তদভাবে অন্য যে কোনরূপ মালা গ্রহণ করিতে পার। জপ করিবার সময় দন্ত চাপিয়া রাখিবে, ওষ্ঠাধরও সম্মিলিত রাখিবে, জিহ্বাও স্থির রাখিবে; কেবল জিহ্বামূল ও কণ্ঠনালির সাহায্যে মন্ত্র জপ করিবে। হোমের সময়ও এইরূপ জপ করিতে হইবে।

দিবাভাগে সাংসারিক কার্য্যের অবসরেও জপ করিবে; কিন্তু সেই সময় জপ সংখ্যা রাখিবার প্রয়োজন নাই। (প্রকাশ্য স্থানে অর্থাৎ কাহারও সাক্ষাতে কখনও মালা জপ করিবে না।) কিন্তু যখনই যে কার্য্য করিবে, তখনই সেই কার্য্যে একান্ত মনোযোগ দেওয়া আবশ্যক। অতএব জপ-করিলে যদি সাংসারিক কার্য্যের হানি হয় তবে জপ করিবে না। অবসর পাইলেই জপ করিবে, কিন্তু রাত্রিতে যখন জপ করিবে তখন সাংসারিক কার্য্যের চিন্তা করিবে না। এ কথা বলাই বাহুল্য।

অষ্টোত্তর সহস্র জপ সমাপ্তির পর রাত্রিকালের আহার গ্রহণ করিবে। আহারান্তে কিছুক্ষণ বিশ্রাম করিবে, সেই বিশ্রামের সময় সর্ব্বচিন্তা পরিত্যাগ করিয়া মনকে নিশ্চিন্ত করিবে। মন কিছুক্ষণ নিশ্চিন্ত হইলেই নিদ্রাবেগ উপস্থিত হইবে। তখন

পরিষ্কৃত শয্যায় একাকী শয়ন করিবে। যদি শয়ন গৃহে স্ত্রীর সহিত বা অন্যান্য ব্যক্তির সহিত শয়ন করা নিতান্ত আবশ্যক হয়, তাহা হইলেও সংস্পর্শ রহিত পৃথক শয্যায় শয়ন করিবে।

যতদিন সম্পূর্ণ চিত্ত-নিরোধ না হইবে, ততদিন স্ত্রীসহবাস করিবে না, ইহা বলাই বাহুল্য। স্ত্রীসহবাস দূরে থাক্, স্ত্রীর মুখ দর্শন করিবে না, স্ত্রীর সহিত কথোপকথন করিবে না। তদ্রূপ করিলেই শোণিত হইতে বীর্য্য বিন্দু পৃথক হইয়া পড়িবে এবং ব্রহ্মচর্য্যের ব্যাঘাত ঘটিবে। শয়ন করিবামাত্র যদি নিদ্রাবেশ না হয়, তবে শয়ন করিয়াও জপ করিবে। এই সময় জপের সংখ্যা রাখিবার প্রয়োজন নাই। জপ করিতে করিতেই নিদ্রাবেশ হইবে।

ব্রহ্মচর্য্য-সাধন।

দ্বিতীয় অধ্যায়।

সাধনপ্রণালী।

পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে ব্রহ্মচর্য্য কি,—শরীরস্থ শুক্র ধাতুকে অবিকৃত ও অবিচলিত অবস্থায় ধারণের নাম ব্রহ্মচর্য্য অর্থাৎ কর্ম্ম, মন ও বাক্য দ্বারা সর্ব্বতোভাবে মৈথুনেচ্ছা পরিত্যাগ করাকে ব্রহ্মচর্য্য বলে। ইচ্ছা মাত্রই মানসিক বৃত্তি; আবার মনের সহিত শরীরের এবং শরীরের সহিত খাদ্যের বিশেষ সম্বন্ধ। মন ও শরীর সুস্থ রাখিতে হইলে আহার বিষয়ে বিশেষ সাবধান হইতে হয়। যাহা দেহ ও মনের উন্নতিকর এবং হিতজনক তাহাই প্রশস্ত খাদ্য। যাহা উদরস্থ হইলে দেহে কোন প্রকার রোগ না হয়, অথচ শরীর বলিষ্ঠ হয়, চিত্তের প্রসন্নতা সংসাধিত হয়, ধর্ম্ম প্রবৃত্তির সম্প্রসারণ হয়—শৌর্য্য, বীর্য্য, দয়া, দাক্ষিণ্য প্রভৃতির বৃদ্ধি হয়, সেইরূপ আহার্য্যই প্রশস্ত। কেবল মাত্র ইন্দ্রিয়প্রীতিকর খাদ্য ভক্ষণ করা আহারের চরম উদ্দেশ্য নহে। ফল কথা, আহারীয়ের গুণানুসারে মানুষের গুণের তারতম্য হয়।

অতএব আহার্য্য বিষয়ে বিশেষ সাবধান হওয়া কর্ত্তব্য। আহার সম্বন্ধে শাস্ত্রের উক্তি এই—

আহার শুদ্ধৌ সত্ত্বশুদ্ধি সত্ত্বশুদ্ধৌঃ ধ্রুবা স্মৃতিঃ।
স্মৃতি লভ্যে সর্ব্ব গ্রন্থীনাং বিপ্রমোক্ষঃ॥

ছান্দোগ্যোপণিসৎ।

আহার শুদ্ধি হইলেই সত্ত্ব শুদ্ধি জন্মে, সত্ত্ব শুদ্ধি হইলে নিশ্চিত স্মৃতিলাভ হয় এবং স্মৃতিলাভ হইলে মুক্তি অতীব সুলভ হইয়া আইসে। অতএব সর্ব্বপ্রকার যত্ন ও চেষ্টা দ্বারা আহার-শুদ্ধি বিষয়ে লক্ষ্য রাখিতে হইবে। সত্ত্বগুণই সকলের চরম লক্ষ্য স্থানীয়, সুতরাং রজঃ ও তমোগুণ বিশিষ্ট খাদ্য কদাপি ভোজন করিবে না। তাই আমরা পূর্ব্বে খাদ্য প্রভৃতি শারীরিক সংযমের বিষয় আলোচনা করিয়াছি। পূর্ব্বোক্ত পরিষ্কৃত, সুমিষ্ট, সুরস, স্নেহযুক্ত ও কোমল খাদ্য দ্বারা উদরের তিন ভাগ পূর্ণ করিয়া বাকি অংশ বায়ু চালনের নিমিত্ত শূন্য রাখিবে। বলা বাহুল্য যত দিন শরীর দৃঢ় ও চিত্ত সংযত না হয়, ততদিন কেহ এই নিয়মের ব্যভিচার করিবে না। ধর্ম্মজীবন লাভ করিতে হইলে আজীবন উক্ত নিয়ম প্রতিপালন কর্ত্তব্য। তবে যাহারা কর্ম্মক্ষেত্রে প্রবেশ করিবে, তাহারা তখন স্বধর্ম্মানুসারে আহারের তারতম্য করিতে পারিবে।

মনের সংযমই প্রকৃত ব্রহ্মচর্য্য। আহার শুদ্ধি হইলে মন পরিশুদ্ধ করিবার সাহায্য পাওয়া যায় মাত্র; কিন্তু মনের শুদ্ধি সম্পাদনই চরম লক্ষ্য। মনের শুদ্ধি না হইলে কখনই ব্রহ্মচর্য্য

রক্ষা করা যায় না। মনকে সংযমের চেষ্টা না করিয়া আজীবন সাত্বিক আহার করিলেও কোন ফল লাভ হইবে না। সকল ধর্ম্মের সার চিত্ত শুদ্ধি। যাহারা ধর্ম্মের যথার্থ মর্ম্ম গ্রহণে ইচ্ছুক, তাহাদিগকে এই কথার প্রতি বিশেষ মনোযোগ করিতে হইবে। চিত্ত শুদ্ধির সাধনাই ধর্ম্মের প্রধান সাধনা ও মূল কথা। ইন্দ্রিয় দমন ও রিপু সংযম করিতে না পারিলে মনুষ্যত্বের পথে অগ্রসর হওয়া যায় না। ইন্দ্রিয়গণ অপ্রতিহত প্রভাবে একবার যথেচ্ছাচারী হইলে, তাহাকে স্ববশে আনা সাধ্যাতীত। ইন্দ্রিয়গণ চপলতা বৃত্তি পরিত্যাগ করিয়া স্থিরভাব ধারণ না করিলে জ্ঞান কদাচ প্রকাশ পাইতে পারে না। মানবগণ ইন্দ্রিয়-সুখে আসক্ত হইয়াই এককালে অবসন্ন হইয়া পড়ে। যে ব্যক্তি সে সুখে আসক্ত না হয়, তাহারই পরমাগতি লাভ হইতে পারে। এই সকল মহান্ তত্ত্ব অবগত হইয়া আর্য্য ঋষিগণ নিয়ম সংযমের কঠোরতা করিয়াছেন। যাহার চিত্ত সমিত ও ইন্দ্রিয় দমিত হয় নাই, সে সর্ব্বশাস্ত্রবিৎ হইলেও ঘোর মূর্খ। মহাত্মা তুলসীদাস বলিয়াছেন ,—

কাম্ ক্রোধ মদ্ লোভ কি যব্ লগ্ মনমে খান্।
তব্ লগ্ পণ্ডিত মূরখো তুলসী এক সমান॥

মানবগণের চিত্তক্ষেত্রে যে পর্য্যন্ত কাম, ক্রোধ, মদ ও লোভের খনি বিদ্যমান থাকিবে সে পর্য্যন্ত পণ্ডিত মূর্খ সকলেই সমান। অতএব ব্রহ্মচর্য্য রক্ষা করিতে হইলে সর্ব্বতোভাবে চিত্ত-সংযম অভ্যাস করা কর্ত্তব্য। মৈথুনেচ্ছা না থাকিলেও হিংসা ক্রোধ

প্রভৃতি রিপুগণ মনকে উত্তেজিত করিবে, তাহাতে তোমার অজ্ঞাতসারে শুক্রবিন্দু স্খলিত হইবার বিশেষ সম্ভাবনা। দুর্ভাবনায় নিদ্রা না হইলে স্বপ্নবিকার হইতে পারে। অতএব যাহাদের ব্রহ্মচর্য্য পালনের ইচ্ছা আছে, তাহারা দৃঢ় অধ্যবসায়ের সহিত চিত্তের রজঃ ও তমোগুণান্বিত বৃত্তির বিরুদ্ধে সর্ব্বদা সাত্ত্বিক বৃত্তির অনুশীলন করিবে। সদসৎ সকলেই বুঝে, সর্ব্বদা অসৎ বৃত্তির বিরুদ্ধে সৎবৃত্তির পরিচালনা করিবে। পাতঞ্জলোক্ত যম ও নিয়ম পালন করিলেই চিত্ত শুদ্ধ হইবে। অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য্য ও অপরিগ্রহ এই পাঁচটী যম এবং শৌচ, সন্তোষ, তপঃ, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বর প্রণিধান এই পাঁচটী নিয়ম। এই দশটী বৃত্তির সাধনা করিলে নিশ্চয় চিত্ত শুদ্ধ হইবে।

অহিংসা,—মন, বাক্য ও দেহ দ্বারা সর্ব্বভূতের পীড়া উপস্থিত না করার নাম অহিংসা। যখন মনোমধ্যে হিংসার ছায়াপাত মাত্র না হইবে তখনই অহিংসা সাধন হইবে।

অহিংসা প্রতিষ্ঠায়াং তৎ সন্নিধৌ বৈরত্যাগঃ।

পাতঞ্জল দর্শন।

যখন হৃদয়ে দৃঢ়রূপে অহিংসা প্রতিষ্ঠিত হইবে, তখন অপরে তাহার নিকট আপন আপন স্বাভাবিক বৈরিতা পরিত্যাগ করিবে। অর্থাৎ চিত্ত হিংসাশূন্য হইলে সর্প, ব্যাঘ্র হিংস্রক জন্তুরাও তাহার হিংসা করিবে না।

সত্য;—পরহিতের জন্য বাক্য ও মনের যে যথার্থ ভাব, তাহাকে সত্য বলে। সরল চিত্তে অকপট বাক্য, যাহাতে দুরভিসন্ধির

হইয়া থাকে। ইহা দ্বারা যত শীঘ্র চিত্তের শুদ্ধতা সাধিত হয় অন্য প্রকারে ততশীঘ্র কখনই কার্য্যসিদ্ধি হয় না। কেন না, তাঁহার চিন্তায় তাঁহার ভাস্বর জ্যোতিঃ হৃদয়ে আপতিত হইয়া সমস্ত মলরাশি বিদূরিত করিয়া দেয়।

এই সমস্তগুলি চিত্তশুদ্ধির সাধনা। পূর্ণ মানুষ হইয়া প্রকৃত জ্ঞান লাভ করিতে হইলে সকল দেশের সর্ব্বশ্রেণীর লোকদিগকেই এই যম ও নিয়ম সাধনায় সিদ্ধিলাভ করিতে হইবে। সাধনা অর্থে অভ্যাস বা অনুশীলন। সদা সর্ব্বদা অসদ্‌বৃত্তির অপকারিতা এবং সদ্‌বৃত্তির উপকারিতা অনুশীলন করিবে। দৃঢ় অধ্যবসায়ের সহিত প্রতিজ্ঞাপূর্ব্বক এক একটী অসদ্‌বৃত্তির বিরুদ্ধে যুদ্ধ করিতে হইবে। তাহা হইলে ক্রমশঃ অসদ্‌বৃত্তি ক্ষীণ হইয়া সদ্‌বৃত্তি সকল বিকশিত হইবে।

ক্রোধ,—যতগুলি রিপু আছে, তাহার মধ্যে ক্রোধ দ্বিতীয় রিপু। কাম বাধা পাইয়াই ক্রোধরূপে প্রকাশ পায়। এমন চিত্ত-উদ্বেজক রিপু (কাম ব্যতীত) আর একটীও নহে। ক্রোধে কি কি কুফল উৎপন্ন হয়, তাহা সর্ব্বদা আলোচনা করিবে। ক্রোধ মনুষ্যের পরম শত্রু। ক্রোধে মনুষ্যের মনুষ্যত্ব নাশ করে। ক্রোধান্বিত ব্যক্তির মুখের প্রতি দৃষ্টি করিলে বোধ হয়, কোন পিশাচ কর্ত্তৃক সে আক্রান্ত হইয়াছে। ক্রোধের উত্তেজনায় সময়ে সময়ে মৃত্যু পর্য্যন্ত ঘটিতে দেখা গিয়াছে। এইরূপ ক্রোধের কুফল এবং ক্রোধ দমনের মহত্ত্ব চিন্তা করিতে থাকিলে কালে সুফল লাভ করা যাইবে। ক্রোধের বিপরীত বৃত্তি দয়া; সর্ব্বদা দয়া বৃত্তির অনুশীলন করিলে ক্রোধের হ্রাস হয়। কাম, লোভ,

সন্তোষ সিদ্ধি হইলে অনুত্তম সুখ লাভ হয়। সে সুখ অনির্ব্বচনীয় বিষয়নিরপেক্ষ-সুখ অর্থাৎ বাহ্য বস্তুর সহিত এই সুখের কোন সম্বন্ধ নাই।

তপস্যা,—বেদ বিধানানুসারে কৃচ্ছ্র চান্দ্রায়নাদি ব্রতোপবাস করাকে তপস্যা বলে।

কায়েন্দ্রিয় সিদ্ধিরশুদ্ধিক্ষয়া তপসঃ।

পাতঞ্জল দর্শন।

তপস্যা দ্বারা শরীরের ও ইন্দ্রিয়ের অশুদ্ধি ক্ষয় হইয়া যায়। অর্থাৎ—দেহশুদ্ধি হইলে ইচ্ছানুসারে দেহকে সূক্ষ্ম বা স্থূল করিবার ক্ষমতা জন্মে এবং ইন্দ্রিয় শুদ্ধি হইলে সূক্ষ্ম-দর্শন, শ্রবণ, ঘ্রাণ, স্বাদগ্রহণ ও স্পর্শ ইত্যাদি সূক্ষ্ম বিষয়সকল গ্রহণে শক্তি জন্মে।

স্বাধ্যায়,—প্রণব ও সূক্ত মন্ত্রাদি অর্থ চিন্তা পূর্ব্বক জপ এবং বেদ ও ভক্তি শাস্ত্রাদি ভক্তি পূর্ব্বক অধ্যয়ন করাকে স্বাধ্যায় বলে।

স্বাধ্যায়াদিষ্ট দেবতা সম্প্রযোগঃ।

পাতঞ্জল দর্শন।

স্বাধ্যায় দ্বারা ইষ্টদেবতার দর্শন লাভ হইয়া থাকে।

ঈশ্বর প্রণিধান,—ভক্তি-শ্রদ্ধা-সহকারে ঈশ্বরে চিত্ত-সমর্পণ করিয়া তাঁহার উপাসনার নাম ঈশ্বর প্রণিধান।

সমাধিরীশ্বর প্রণিধানাৎ।

পাতঞ্জল দর্শন।

ঈশ্বর প্রণিধান দ্বারা যোগের চরম ফল সমাধি সিদ্ধি লাভ

অপরিগ্রহ বলা যায়। যখন ইহা চাই—উহা চাই, মনেই হইবে না তখনই অপরিগ্রহ সাধন হইবে।

অপরিগ্রহ প্রতিষ্ঠায়াং জন্ম কথন্তা সংবোধঃ॥

পাতঞ্জল দর্শন।

অপরিগ্রহ প্রতিষ্ঠিত হইলে পূর্ব্বজন্মের কথা স্মৃতিপথে উদিত হইবে।

শৌচ,—শরীর ও মনের মালিন্য দূর করিবার নাম শৌচ। তাই বলিয়া সাবান ফুলেলা বা এসেন্স প্রভৃতি বিলাসিতার বাহার নহে। গোময়, মৃত্তিকা ও জলাদি দ্বারা শরীরের এবং দয়াদি সদ্‌গুণ দ্বারা মনের মালিন্য দূর করিতে হয়।

শৌচাৎ সাঙ্গ জুগুপ্‌সা পরৈরসঙ্গশ্চ।

পাতঞ্জল দর্শন।

শুচি থাকায় নিজ দেহকে অশুচি বোধে তৎপ্রতি অবজ্ঞা জন্মে এবং পরসঙ্গ করিতেও ঘৃণা জন্মায়। তাহা হইলে রমণীর আসঙ্গ স্পৃহা জন্মিবে না।

সন্তোষ,—প্রতিদিন যাহা কিছু লাভে মনে সন্তুষ্টরূপ বুদ্ধি থাকাকেই সন্তোষ কহে। স্থূল কথায়—দুরাকাঙ্ক্ষা পরিত্যাগ করার নাম সন্তোষ। ইন্দ্রিয়ভোগ্য বিষয়গুলির ত কথাই নাই; যশঃ, মান, সম্ভ্রম প্রভৃতিই বা কি এবং ক'দিন স্থায়ী। এইরূপে বিষয়ের অসারতা ও অস্থায়িত্ব প্রকৃষ্টরূপে বুঝিতে পারিলেই সন্তোষ সাধন হইবে।

সন্তোষাদনুত্তমঃ সুখ লাভঃ।

পাতঞ্জল দর্শন।

লেশমাত্র নাই, তাহাই সত্যভাষণ। এজন্য বাক্‌সংযম করা একান্ত কর্ত্তব্য। বহ্বালাপী মাত্রেই মিথ্যাবাদী। সুতরাং সত্য-সাধনকালে বহ্বালাপ পরিত্যাগ করিবে। প্রয়োজনীয় কথা ভিন্ন বাজে বাক্য ব্যয় করিবে না। সত্য স্বভাবগত হইলে, আর মনে যখন মিথ্যার উদয় হইবে না, তখনই সত্য সাধন হইবে।

সত্য প্রতিষ্ঠায়াং ক্রিয়া ফলাশ্রয়ত্বম্।

পাতঞ্জল দর্শন।

অন্তরে সত্য প্রতিষ্ঠিত হইলে, কোন ক্রিয়া না করিয়াই তাহার ফললাভ হইয়া থাকে। অর্থাৎ সত্যপ্রতিষ্ঠিত ব্যক্তির বাক্য সিদ্ধ হয়। এক সত্য রক্ষা করিতে পারিলে সত্যস্বরূপ ভগবান্‌কে লাভ করা যায়।

অস্তেয়,—পরের দ্রব্য অপহরণ পরিত্যাগ করার নাম অস্তেয়। পরদ্রব্য গ্রহণের ইচ্ছামাত্র যখন মনে উদিত হইবে না তখনই অস্তেয় সাধন হইবে।

অস্তেয় প্রতিষ্ঠায়াং সর্ব্বরত্নোপস্থানম্।

পাতঞ্জল দর্শন।

অস্তেয় প্রতিষ্ঠিত হইলে, তাহার নিকট সমস্ত রত্ন আপনা আপনি আসিয়া থাকে। অর্থাৎ অস্তেয় প্রতিষ্ঠিত ব্যক্তির কখনও ধনরত্নের অভাব হয় না।

ব্রহ্মচর্য্য,—এ সম্বন্ধে বিশদ আলোচনা করিতে হইবে।

অপরিগ্রহ,—দেহরক্ষার অতিরিক্ত ভোগ সাধন পরিত্যাগ করার নাম অপরিগ্রহ। স্থূল কথা, লোভ পরিত্যাগ করাকে

অহঙ্কার এবং পরদোষের আলোচনা যত কমাইতে পারিবে ক্রোধ ততই কমিয়া যাইবে। ক্ষমা, শান্তি ও দয়ার যত অধিক সাধনা করিবে, ততই ক্রোধের হ্রাস হইবে। বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন পূর্ব্বক দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হইয়া ক্রোধ জয় করিতে চেষ্টা করিবে।

হিন্দুশাস্ত্র উপদেশ দিয়া থাকেন, অপরের সুখ, দুঃখ, পাপ ও পুণ্য দেখিলে যথাক্রমে মৈত্রী, করুণা, মুদিতা ও উপেক্ষা করিবে। অর্থাৎ পরের সুখ দেখিলে সুখী হইও, ঈর্ষা করিও না। পরের সুখে সুখী হইতে অভ্যাস করিলে. তোমার ঈর্ষানল দূরীভূত হইবে। তুমি যেমন সর্ব্বদা আত্মদুঃখ নিবারণের ইচ্ছা কর, পরের দুঃখ দেখিলেও ঠিক সেইরূপ করিও। আপনার পুণ্যে বা শুভানুষ্ঠানে যেমন হৃষ্ট হও পরের পুণ্য বা শুভানুষ্ঠানে সেইরূপ হৃষ্ট হইও। পরের পাপে বিদ্বেষ করিও না, ঘৃণা করিও না, ভাল মন্দ কিছুই আন্দোলন করিও না—সর্ব্বতোভাবে উদাসীন থাকিও। ঐরূপ থাকিলে মানবের অমর্ষমল নিবারিত হইবে। যেন মনে থাকে, কেহ আমাকে অত্যাচার উৎপীড়ন করিলে, কেহ আমার কোন দ্রব্য চুরি করিলে, কেহ দুরভিসন্ধি প্রণোদিত হইয়া আমার গৃহ মধ্যে প্রবেশ করিলে আমার যেমন কষ্ট হয়, কাহার প্রতি আমার দ্বারা ঐ সকল কার্য্য হইলে সে ব্যক্তিও এইরূপ কষ্ট পাইয়া থাকে। নিজ হৃদয়ের বেদনা অনুভব করিয়া পরের প্রতি ব্যবহার করিবে। যখন গলিতপত্র ও বন্যজাত কটুকষায় কন্দ-মূল-ফল খাইয়াও মনুষ্য জীবিত থাকে; তখন পরের প্রাণে কষ্ট দিয়া, দুর্ব্বলের প্রতি অত্যাচার করিয়া উদরসাৎ করা কেন? ক'দিনের জন্য ভবের বৈভব? যখন শৈশবের বিমল জ্যোৎস্না দেখ্‌তে দেখ্‌তে ডুবে

যায়, যৌবনের বলবিক্রম জোয়ারের জল, প্রৌঢ়াবস্থা তিন দিনের খেলা—সংসার পাতিতে না পাতিতেই ফুরাইয়া যায়, "এ পর্য্যন্ত উচিত অবস্থায় জীবন কাটান হয় নাই", "তার মনে কষ্ট দিয়াছি," "তার সহিত এরূপ করা ভাল হয় নাই," যখন এই আক্ষেপ করিতে করিতে বার্দ্ধক্য কাটিয়া যায়, তখন দুদিনের জন্য আসক্তি কেন? অন্যের প্রতি বল প্রকাশ কেন? দুর্ব্বলের প্রতি অত্যাচার করা কেন? পরনিন্দায় এত স্ফূর্ত্তি কেন? পার্থিব পদার্থের জন্য অনুশোচনা করা কেন?

আর এক কথা, সর্ব্বদা—সকল অবস্থায় যেন মনে থাকে, "আমাকে মরিতে হইবে।" আমাদের মস্তকের উপর যমের ভীমদণ্ড নিয়ত বিঘূর্ণিত হইতেছে। কোন মুহূর্ত্তে মরণের দুন্দুভি বাজিয়া উঠিবে তাহার নিশ্চয়তা নাই। কখন কোন্ অজ্ঞাত প্রদেশ হইতে অলক্ষিতে আসিয়া গ্রাস করিবে, কে জানে? ভাল মন্দ যে কোন কার্য্য করিবার পূর্ব্বে "আমাকে একদিন মরিতে হইবে" এই ভাবিয়া তাহাতে হস্তক্ষেপ করিবে। মরণের কথা মনে থাকিলে আর নরজগতে মদন-মরণের অভিনয় করিতে মন অগ্রসর হইবে না।

এই পরিবর্ত্তনশীল জগতে সকলই অনিশ্চিত, কোন বিষয়ের স্থিরতা নিশ্চয়তা নাই, কিন্তু মৃত্যু নিশ্চিত। ছায়া যেমন বস্তুর অনুগামী; মৃত্যুও তেমনি দেহীর সঙ্গী। শ্রীমদ্ভাগবতের উক্তি,—

"অদ্যবাব্দশতান্তে বা মৃত্যুর্বৈ প্রাণিনাং ধ্রুব."

আজ হউক, কাল হউক বা দুদশ বৎসর পরেই হউক একদিন

সকলকেই সেই সর্ব্বগ্রাসী শমন সদনে যাইতে হইবে। অগণ্য সৈন্য সমাবৃত লোক সংহারকারী শস্ত্রসমন্বিত সম্রাট হইতে বৃক্ষতলবাসী ছিন্নকন্থা-সম্বল ভিখারী পর্য্যন্ত সকলকেই এক দিন মৃত্যুমুখে পতিত হইতে হইবে। মৃত্যু অনিবার্য্য। মৃত্যু বয়সের অপেক্ষা করে না, সাংসারিক কার্য্য সম্পন্নের অসম্পূর্ণতা ভাবে না, মৃত্যুর মায়া মমতা নাই, কালাকাল বিচার নাই। মৃত্যু কাহারও উপরোধ-অনুরোধ শুনে না,—কাহারও সুবিধা অসুবিধা দেখে না,—কাহারও সুখ দুঃখ বুঝে না,—কাহারও ভাল মন্দ ভাবে না,—কাহারও পূজা অর্চ্চনা চাহে না,—কাহারও তোষামোদ বা প্রলোভনে ভুলে না,—কাহারও রূপগুণ কুলমান মানে না,—কাহারও ধন গৌরবের প্রতি দৃক্‌পাত করে না। কত দোর্দ্দণ্ড প্রতাপান্বিত মহারথী এই ভারতে জন্মগ্রহণ করতঃ আপন আপন বল বীর্য্যে সসাগরা বসুন্ধরা কম্পিত করিয়াছিলেন, কিন্তু কেহই জীবিত নাই, সকলেই করাল মৃত্যুর কবলিত হইয়াছেন। বাস্তবিক মনুষ্যের এমন কোন সাধ্য নাই, যদ্দ্বারা ভীষণ বিভীষিকাময় মৃত্যুর গতিরোধ করা যায়। শারীরিক বল বীর্য্য, ধনজন, সম্পদ, মান, গৌরব, দোর্দ্দণ্ড প্রতাপ, প্রভুত্ব প্রভৃতি সর্ব্বগর্ব্ব মৃত্যুর নিকট খর্ব্ব হইবে। এই মৃত্যুর কথা ভাবিয়াই কত দস্যু সর্ব্বমায়া পরিত্যাগ করিয়া ধর্ম্মজগতে মহাজন পদ প্রাপ্ত হইয়াছেন।

এই কারণে বলিতেছি সর্ব্বদা মৃত্যু চিন্তা করিয়া কার্য্য করিলে হৃদয়ে পাপ স্থান পাইবে না,—দুর্ব্বলের প্রতি অত্যাচার করিতে চিত্ত ধাবিত হইবে না,—বিষয় বিভব আত্মীয় স্বজনের মায়া শতবাহু সৃজন করিয়া আসক্তি শৃঙ্খলে বাঁধিতে পারিবে না।

যেন মনে থাকে আমাদিগের মত কতজন এই সংসারে আসিয়াছিলেন, এই ধনৈশ্বর্য্য, এই ঘর বাড়ী "আমার" "আমার" বলিয়াছিলেন, আমাদের মত স্ত্রী পুত্র কন্যাগণকে স্নেহের শতবাহুতে জড়াইয়া ধরিতেন—কিন্তু হায়! এখন তাঁহারা কোথায়? যে অজানা দেশ হইতে আসিয়াছিলেন; সেই অজানাদেশে চলিয়া গিয়াছেন। তাই বলি পার্থিব পদার্থের উপর "আমার" মার্কা জোরে বসাইও না। আমাদের শিয়রে করাল মৃত্যু নৃত্য করিতেছে। কর্ম্মসূত্রের পরিচ্ছেদে এই সংসার; এই বিষয় সম্পত্তি পড়িয়া থাকিবে—অনাদি অনন্তকাল হইতেই ইহা পড়িয়া আছে,—আমার মত কতজন,—আমারই পিতা, পিতামহ, প্রপিতামহ প্রভৃতি এই বাড়ীর উপরে—ঐ জমি জমার উপরে—ঐ পুকুর বাগানের উপরে দু'দিনের জন্য দানবী দীপ্তির চাহনি চাহিয়া, বাসনা-বিবসের আলিঙ্গন-বন্ধনে বাঁধিবার চেষ্টা করিয়াছিলেন; কিন্তু কালে কালের স্রোতে কোথায় ভাসিয়া গিয়াছেন; যাঁহার অক্ষয় ভাণ্ডারের জিনিস তাঁহারই ভাণ্ডারে পড়িয়া আছে। আমি ভগবানের সংসারে তাঁহার একজন ভৃত্য মাত্র, ইহসংসারের মৃত্যুরূপ জবাবপত্র পাইলেই সমস্ত ছাড়িয়া চলিয়া যাইতে হইবে। যেন মনে থাকে, ধন সম্পদের অহঙ্কার, বল-বিক্রমের অহঙ্কার, রূপ-যৌবনের অহঙ্কার, বিদ্যা-বুদ্ধির অহঙ্কার বা কুল-মানের অহঙ্কার সকলই বৃথা। একদিন সকল অহঙ্কার—অহঙ্কারের অহঙ্কার চূর্ণীকৃত হইবে। যেন মনে থাকে, আজি পার্থিব পদার্থের অহঙ্কারে উন্মত্ত হইয়া একজন নিরাশ্রয় দুর্ব্বলকে পদাঘাত করিতেছে; কিন্তু একদিন এমন দিন আসিবে যে শ্মশানে শবাকারে

শয়ন করিলে শৃগাল-কুকুরে পদ দলিত করিবে, পিশাচ-প্রেতে বুকে দাঁড়াইয়া তাণ্ডব নৃত্য করিবে। সে দিন নীরবে সহ্য করিতে হইবে। এইরূপ চিন্তা করিলে ক্রমশঃ পার্থিব পদার্থের অসারতা হৃদয়ঙ্গম হইবে, তখন আসক্তির বন্ধন ঢিলা হইয়া যাইবে। চিত্ত পরিশুদ্ধ হইবে, তখন ব্রহ্মচর্য্য পালন করা সহজ ও সুসাধ্য হইবে। এক্ষণে **ব্রহ্মচর্য্য** সম্বন্ধে আলোচনা করা যাউক।

ব্রহ্মচর্য্য অভাবে যে সর্ব্বনাশ ঘটে বারম্বার তাহা মনে করা কর্ত্তব্য। কামেন্দ্রিয়ের অপরিমিত পরিচালন ও তন্নিবন্ধন অধিকতর শুক্র ব্যয় করিলে স্বাস্থ্য একেবারে নষ্ট হয়, নানা প্রকার উৎকট রোগের উৎপত্তি হয় এবং ক্রমে ক্রমে মনুষ্যকে মনুষ্যত্ব বিহীন করে। প্রথমে বালকের যখন অধঃপতন হয়, তখন সে সলজ্জ হয়। গুরুজনের মুখেরদিকে আর স্পষ্ট চাহিয়া আলাপ করিতে পারে না। ক্রমে শুক্রমেহ রোগের উৎপত্তি হয়। তখন প্রস্রাবের সহিত শুক্র নিঃসৃত হয় এবং স্বপ্নদোষ জন্মে। স্বভাব খিট্‌খিটে হয়, অল্পকারণেই অসন্তোষের উদয় হয়, সাহস কমিয়া ভীরুতা বৃদ্ধি পায়। ক্ষুধা কমিয়া যায়, কোষ্ঠবদ্ধতা জন্মে, কোন ভাল চিন্তা করিতে পারে না,—কুচিন্তা আসিয়া মন অধিকার করে।

ক্রমে চক্ষুর চতুর্দ্দিকে কৃষ্ণবর্ণ রেখা পড়ে। দাড়ি গোঁপ ও মাথার চুল পাতলা হয়। মূত্রকৃচ্ছ্রতা জন্মে। দর্শনশক্তি ও শ্রবণ-শক্তি হ্রাস প্রাপ্ত এবং সন্তান-জনন শক্তি বিলুপ্ত হয়, এমন কি পুরুষত্ব বিহীন হইয়া পড়ে। স্ত্রীলোক দর্শন বা স্পর্শন করিলেও শুক্র নির্গত হয়। মূর্চ্ছা বা মৃগীরোগেও অনেকে আক্রান্ত হয়।

মূত্র নালীতে জ্বালা, বেদনা ও টাটানি উপস্থিত হয় এবং পুনঃ পুনঃ প্রস্রাবত্যাগ করিবার ইচ্ছা হয়। অপরিমিত শুক্রক্ষয়ে মেরুদণ্ড ও মস্তিষ্কের ক্রিয়া অত্যন্ত বিকৃত হয়। রোগী স্মৃতিভ্রষ্ট, সদা অন্য মনস্ক ও কখন কখন উন্মাদ প্রাপ্ত হয়। সর্ব্বদাই বুক ধড়্ফড়্ করে; সর্ব্বদা ওষ্ঠ কণ্ঠ শুষ্ক হয়। হস্ত, পদ, চক্ষু ও ব্রহ্মরন্ধ্র জ্বালা করে। রোগী যন্ত্রণায় আত্মহত্যা করে। চিকিৎসা-শাস্ত্রে প্রায় অধিকাংশ রোগের নিদান শুক্রক্ষয় হইতে লিখিত আছে। শুক্রক্ষয় যে যাবতীয় ব্যাধির নিদান, শুক্রক্ষয় হইতে যে মানুষ মনুষ্যত্ব হারায়, মরণের পথে অগ্রসর হয়, মনুষ্য নামের বহির্ভূত হইয়া পড়ে, তাহা সর্ব্ববাদী সম্মত, চিকিৎসা বিজ্ঞানের সার ও একান্ত সত্য স্বরূপ উপদেশ।

ব্রহ্মচর্য্য অভাবে শরীরের যেরূপ দুর্গতি হয়, মনের দুর্গতি তদপেক্ষাও অধিক হয়। সর্ব্বশাস্ত্র প্রবেশিনী তীক্ষ্নবুদ্ধি, উদ্যম-শীলতা, অধ্যবসায়, উচ্চাভিলাষ, ক্ষমা, দয়া, সংযমশক্তি, স্বাধীনতা, উল্লাস, স্ফূর্ত্তি, ধৈর্য্য, বল, উৎসাহ, ঔদার্য্য, ভক্তি প্রভৃতি মনুষ্যোচিত সমস্ত অধিকার ও সমস্ত গুণেই একান্ত বঞ্চিত হয়। মানুষের মনুষ্যত্ব হারাইবার—বলবীর্য্য, আয়ু ও স্বাস্থ্য বিনষ্ট হইবার একমাত্র হেতু শুক্রক্ষয়। এই সকল জানিয়া যাহাতে শুক্র বিনষ্ট না হয়—যাহাতে অবিচলিত ও অটুট শুক্র থাকে,—প্রত্যেক মানুষের তাহা সর্ব্বদা করা কর্ত্তব্য। বিশেষতঃ সন্তানসন্ততিগণের উপরে অভিভাবকগণের সর্ব্বদা দৃষ্টি রাখা একান্ত কর্ত্তব্য। বালকগণকে কাছছাড়া করা মাতার কর্ত্তব্য নহে। শিশুর ন্যায় সর্ব্বদা বুকের ভিতর রাখিতে পারিলে অধিক

উপকার দর্শে। তাহারা কিছুই জানে না—কিছুই বুঝে না—আপাত সুখাশয়ে সর্ব্বস্ব নষ্ট করিয়া ফেলে। পুত্রের বয়স নয় বৎসর হইলেই ব্রহ্মচর্য্য শিক্ষা দেওয়া কর্ত্তব্য। বালিকাগণকেও এ শিক্ষা দিতে ভুলিবেন না।

যাহার এরূপ প্রতিজ্ঞা আছে যে, "জীবন যায় যাইবে তথাপি ইন্দ্রিয়ের বশীভূত হইয়া কখনই পশু হইব না; জীবিত থাকিতে কখনই জিতেন্দ্রিয়তা বৃত্তি পরিত্যাগ করিব না" তিনিই ব্রহ্মচর্য্য পালনে সমর্থ হইয়া থাকেন। এই জিতেন্দ্রিয়তাবৃত্তি সহজে লাভ করা যায় না। ভর্ত্তৃহরি বলিয়াছেন :—

"পীত্বা মোহময়ীং প্রমোদ মদিরামুন্মত্ত
ভূতং জগৎ।"

মোহময়ী প্রমোদারূপ মদ্যপান করিয়া এই অনন্ত জগৎ উন্মত্ত হইয়া রহিয়াছে যে কোন জীবই হউক, তাহার পুরুষকে তাহার স্ত্রী জাতি মোহাকর্ষণে টানিয়া রাখিয়াছে। * সকলেই রিপুর উত্তেজনায়, অজ্ঞানতার তাড়নায় নরক বহ্নিতে ঝাঁপ দিতেছে। বিদ্যালয়ের বালক হইতে বুড়োমিন্সে পর্য্যন্ত সকলেই ক্ষণস্থায়ী সুখের জন্য শুক্রক্ষয় করিয়া জীবনের সুখ বিনষ্ট করতঃ বজ্রদগ্ধ তরুর ন্যায় বিচরণ করিতেছে। এইরূপ

* নরনারীর পরস্পর আকর্ষণের কারণ ও তৎপ্রতিকারের উপায় শ্রীমৎ স্বামী নিগমানন্দ পরমহংসদেব প্রণীত "জ্ঞানীগুরু" গ্রন্থে বিশদ্ আলোচিত হইয়াছে। "প্রেমিক গুরুতে" সাধনা লেখা হইয়াছে। প্রকাশক।

নিকৃষ্ট বৃত্তির অধীন হইলে নরনারীগণের সদ্বৃত্তি একেবারে বিনষ্ট হইয়া যায়; বস্তুগত্যা জ্ঞান থাকে না। এই আকর্ষণ হইতে উদ্ধার হইবার উপায় কি? অভ্যাস ও সংযমে সকলই হয়। তত্ত্বজ্ঞানে ও সংযম অভ্যাসে ইহা হৃদয়ে দৃঢ় ধারণা করিতে হইবে যে, যাহা নরকের কারণ—রোগের কারণ আত্মার অবনতির কারণ সে কার্য্য কেন করিব? যাহার জন্য কর্ত্তব্য-পন্থা হইতে বিচলিত হইতেছি সে স্ত্রী কি? কি দেখিয়া আমাদের প্রাণভরা পিপাসা—কিসের জন্য এই পাশব বাসনার আগুন?—দৈহিক সৌন্দর্য্য! কিন্তু দেহ কি? পঞ্চ মহাভূতের সমষ্টি অবস্থা ভিন্ন ত আর কিছুই নহে। যাহার বিকাশ সমস্ত জগৎ যুড়িয়া—যাহা বিশ্বের সমস্ত বস্তুতেই বিদ্যমান, তাহার জন্য একটী সীমাবদ্ধ স্থানে আকর্ষণ কেন? বিশেষতঃ রূপ যৌবন কয় মুহূর্ত্তের জন্য? সে বাল্যকালে কি ছিল—যৌবনে কি হইয়াছে—আবার প্রৌঢ়-বার্দ্ধক্যেই বা কি হইবে,—এইরূপ পরিবর্ত্তনশীল দেহের পরিণাম কি তাহাও ভাবিয়া দেখা উচিত। ঐ যে জীর্ণাশীর্ণা বৃদ্ধা মৃত্যু শয্যায় শয়ন করিয়াছে, ঐ বৃদ্ধাও অবশ্য একদিন যুবতী ছিল; কিন্তু এখন কি হইয়াছে? আবার যৌবনেও রোগোৎপত্তি হইয়া এই সুন্দর দেহকে পচাইয়া গলাইয়া প্রেতের অধম করিয়া দিতে পারে, তাহার জন্য আসক্তি কেন? মৃত রমণীর কঙ্কাল দেখিয়া বিচার করিবে "এই দেখ নরনারীর পরিণাম, সেই মুখারবিন্দই বা কোথায়, আর কোথায় বা ঈদৃশী অবস্থা। এই কঙ্কালের মধ্যে তাহার কিছু চিহ্ন দেখিতে পাইতেছ কি? এখন ভাব দেখি যাহা সুধার ন্যায় সমাদরে পান করিতে সেই অধর মধু কোথায়?

সেই মধুমাখা সুমধুর আলাপই বা কোথায় এবং সেই মদন ধনুর বিলাসের ন্যায় ভ্রুভঙ্গির বিলাসই বা কোথায়? জীব রাগান্ধ হইয়া চর্ম্মাবৃত এই কঙ্কালকেই কত মধুমাখা দ্রব্য মনে করিয়াছ। অন্ধ! সে সময়ে যদি তোমার এই পরিণাম মনে পড়িত, তাহা হইলে আর ঐরূপ দ্রব্য লইয়া আহ্লাদিত হইতে না।"

নশ্বর শরীরের জঘন্যতা সর্ব্বদা আলোচনা করিলে, কাম দমনে অনেক সহায়তা পাওয়া যায়। এই যে নবদ্বার বিশিষ্ট শরীর, রক্তক্লেদ, মলমূত্র, কেশাদি দ্বারা দুর্গন্ধিকৃত; ইহাকে সর্ব্বদা পরিষ্কার না করিলে যখন ইহা অতি অপরিষ্কার ও দুর্গন্ধযুক্ত হয়, তখন ইহার প্রতি এত আসক্তি কেন? মহামুনি দত্তাত্রেয় বলিয়াছেন;—

বিষ্ঠাদি নরকং ঘোরং ভগং চ পরিনির্ম্মিতম্ ॥
কিমুপশ্যন্তি রে চিত্তং কথং তত্রৈব ধাবসি ॥
ভগাদি কুচ পর্য্যন্তং সংবিদ্ধি নরকার্ণবম্ ॥
যে রমন্তি পুনঃ স্তত্রং তরন্তি নরকং কথম্ ॥

অবধূত গীতা।

অন্যত্র আছে,—

অমেধ্য পূর্ণে কৃমিজাল সংকুলে
স্বভাব দুর্গন্ধি বিনিন্দিতান্তরে ॥
কলেবরে মূত্র পুরীষ ভাবিতে
রমন্তি মূঢ়া বিরমন্তি পণ্ডিতা ॥

যোগোপনিষৎ।

তুলসীদাস বলিয়াছেন,—

জয়সে পুতলি কাঠকো, পুতলি মাসময় নারী।
অস্থি নারী মল মূত্রময়, যান্ত্রতা নিন্দিত ভারী॥

এই যে শরীর, দেখিতে কি পাওনা ইহা ব্রণ, দুর্গন্ধি চর্ম্মজড়িত, শত শত কৃমিপূর্ণ, মূত্র-বিষ্ঠানুলিপ্ত, ভিন্ন ভিন্ন বয়সে ভিন্ন ভিন্ন রূপ ধারণ করিয়াছে, যদিও সকল প্রকার ভোগের বাস কিন্তু মোহ প্রসক্তি দ্বারা নিশ্চয়ই মরণের কারণ হইয়া রহিয়াছে; ইহাই ক্ষয়ের দ্বার, যদ্দ্বারা সর্ব্বপ্রকারের যৌবন ও ধন একেবারে সমূলে বিনষ্ট হয়। যাহা কতকগুলি রক্ত, মাংস, ক্লেদ, কলঙ্ক, মল, মূত্র, শ্লেষ্মা ও লালা প্রভৃতির সমষ্টি তাহাতে যাহার আসক্তি তাহার কাচ যৎপরোনাস্তি জঘন্য। যে বিষ্ঠার কৃমির ন্যায় ঘৃণিত বিষয়ের মধ্যে সন্তরণ করিতে ভাল বাসে, তাহাকে প্রেত পিশাচ ভিন্ন আর কি বলিব?

সর্ব্বদা বিন্দুধারণের উপকারিতা ও শুক্রক্ষয়ের অপকারিতা চিন্তা করিবে। যথা—

মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাৎ।

শিবসংহিতা।

দত্তাত্রেয় বলিয়াছেন,—

যদি সঙ্গং করোত্যেব বিন্দুস্তস্য বিনশ্যতি।
আত্মক্ষয়ো বিন্দু হীনাদ সামর্থঞ্চ জায়তে॥

যদি স্ত্রী সঙ্গ করে, তবে বিন্দু নাশ হয়। বিন্দু নাশ হইলেই

আত্মক্ষয় ও সামর্থ্য হীন হইয়া থাকে। যিনি যে পরিমাণে বিন্দুরক্ষা করিবেন, তাঁহার সেই পরিমাণে হৃদয় প্রফুল্ল, মস্তিষ্ক সবল, শরীর শক্তিমান্, মন ও মুখশ্রী স্নিগ্ধ ও সুন্দর হইবে। তাই শাস্ত্র বলিয়াছেন,—

"ঊর্দ্ধরেতা ভবেদ্ যস্তু স দেবো ন তু মানুষঃ॥"

যে ব্যক্তি ব্রহ্মচর্য্য পালন করিয়া ঊর্দ্ধরেতা হইয়াছেন তিনিই মানুষ নামে প্রকৃত দেবতা। যিনি ঊর্দ্ধরেতা, মৃত্যু তাঁহার ইচ্ছাধীন, শিবত্ব—তাঁহার করায়ত্ব। শুক্রের ঊর্দ্ধগমনে অতুল আনন্দ লাভ হয়; পরমযোগী সদাশিব বলিয়াছেন;—

সিদ্ধে বিন্দৌ মহা যত্নে কিং ন সিদ্ধতি ভূতলে।
যস্য প্রসাদান্মহিমা মমাপ্যে তাদৃশো ভবেৎ॥

শিবসংহিতা।

যখন বিন্দুধারণ করিবার ক্ষমতা জন্মে তখন পৃথিবীতলে কি না সিদ্ধ হয়? যাহার প্রভাবে আমার (শিবের) ব্রহ্মাণ্ডোপবি এতাদৃশ মহিমা রহিয়াছে। অতএব যত্নের সহিত বিন্দু ধারণ করিবে। সতত বিন্দুধারণ করিলে যোগিগণের সিদ্ধি লাভ হয়। কেননা, বীর্য্য সঞ্চিত হইলে মস্তিষ্কে প্রবল শক্তি সঞ্চয় হয়—এই মহতী শক্তির বলে একাগ্রতা সাধন সহজ হয়।

ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠায়ং বীর্য্যলাভঃ।

পাতঞ্জল দর্শন।

ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠা হইলে বীর্য্য লাভ হয়। অর্থাৎ ব্রহ্মচর্য্য

প্রতিষ্ঠিত ব্যক্তির দেহে ব্রহ্মণাদেবের বিমল জ্যোতিঃ প্রকাশ পাইয়া থাকে।

অবিবাহিত বা কুমার ব্রহ্মচারী ব্যতিত অন্য গৃহস্থ ব্যক্তিও সত্যবাদী ও জ্ঞাননিষ্ঠ হইলে এবং ঋতুকাল ব্যতীত অন্যসময়ে স্ত্রী গমন না করিলে ব্রহ্মচারী রূপে গণ্য হইতে পারেন। যথা—

ভার্য্যাং গচ্ছন্ ব্রহ্মচারী ঋতৌ ভবতি বৈ দ্বিজঃ।

মহাভারত।

বিবাহিত ব্যক্তিরও ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠিত না হইলে স্ত্রী গমন কর্ত্তব্য নহে। দৈহিক গঠন সম্পূর্ণ, বীর্য্যপক্ক ও শরীর নীরোগ না থাকিলে সন্তান জনন উচিত নহে। গৃহস্থ ব্যক্তি পুত্র কামনায় বংশ রক্ষার্থে—ভগবানের সৃষ্টি প্রবাহ বজায় রাখিবার জন্য সংযত চিত্তে প্রত্যেক মাসে একদিন মাত্র স্বীয় স্ত্রীর ঋতু রক্ষা করিবেন।

ব্রহ্মচারী ব্যক্তি উপরোক্তরূপ তত্ত্ববিচার করিবে এবং নিম্নলিখিত নিয়ম কয়টী পালন করিবে।

১। স্ত্রীলোকের নিকট হইতে সর্ব্বদা দূরে থাকিবে। অগ্নিরূপিনী স্ত্রীর নিকট ঘৃতস্বরূপ পুরুষের অবস্থান মঙ্গল কর নহে। মহর্ষি কপিল দেব বলিয়াছেন,—

সঙ্গং ন কুর্য্যাৎ প্রমদাসু য তু যোগস্য
পারংপরমারুরুক্ষু।
মৎ সেবয়া প্রতিলব্ধাত্ম লাভো বদন্তি
যা নিরয়দ্বারমস্য।

যোপযাতিশনৈর্ম্মায়া যোষিদ্দেব বিনির্ম্মিতা।
তামীক্ষেতাত্মনো মৃত্যুং তৃণৈঃ কূপমিবাবৃতং ॥

শ্রীমদ্ভাগবত।

যে ব্যক্তি যোগের পরমপারে গমন করিতে ইচ্ছা করে, তিনি কখনই রমনীর সাহচর্য্য করিবেন না। সিদ্ধ মহাপুরুষেরা বলিয়া থাকেন, নারী নরকের দ্বার স্বরূপ। দেব-নির্ম্মিত প্রমদারূপিণী মায়া শুশ্রূষাদি দ্বারা অল্পে অল্পে আনুগত্য করিতে থাকে; কিন্তু জ্ঞানী তৃণাচ্ছন্ন কূপের ন্যায় তাহাকে আপনার মৃত্যু বলিয়া বিবেচনা করিবে। * মহাত্মা তুলসীদাস স্ত্রীজাতিকে বাঘিণী বলিয়া গিয়াছেন। যথাঃ—

দিনকা মোহিনী রাত্‌কা বাঘিণী পলক
পলক লোহু চুষে।
দুনিয়া সব্ বাওরা হোকে ঘর্ ঘর্
বাঘিণী পোষে॥

অতএব নারীকে বাঘিণী জ্ঞানে দূরে থাকাই শ্রেয়ঃ। স্ত্রীলোকের নিকট অবস্থান করিবে না, তাহাদের সহিত একত্রে বাস করিবে না, গোপন আলাপ পরিত্যাগ করিবে এবং তাহাদের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ নিরীক্ষণ করিবে না।

২। নরনারীর প্রেমঘটিত কোন পুস্তক পাঠ করিবে না। থিয়েটার ও বাই-খেমটার নৃত্য-গীত দর্শন-শ্রবণ করিবে না। রমণী-

* ব্রহ্মচারিণীগণও পুরুষগণকে এইরূপ ভাবিবে।

প্রসঙ্গ সর্ব্বতোভাবে পরিত্যাগ করিবে। মনেও নারী চিন্তা বা স্মরণ করিবে না।

৩। দুশ্চিন্তা মনে স্থান দিওনা। ইন্দ্রিয়ের বিষয় চিন্তা করিলে আর পাপের বাকী রহিল কি? সর্ব্বদা কোন না কোন কার্য্যে নিযুক্ত থাকিবে। অলস ও অতিরিক্তাহারী ব্যক্তিগণই ইন্দ্রিয় লালসা হইতে কষ্টপায়। কোন কার্য্য না থাকিলে ধর্ম্ম পুস্তক পাঠ করিও। কুচিন্তা উদয়মাত্র মনকে প্রত্যাহার করিবে। তখন উচ্চৈঃস্বরে নাম জপ কিম্বা ভগবদ্বিষয়ক গান করিলে উপকার হইবে।

৪। রাত্রি অধিক না হইতে নিদ্রা যাইবে এবং অতি প্রত্যূষে গাত্রোত্থান করিবে। শয়ন করিবার পূর্ব্বে হস্ত পদাদি শীতল জল দ্বারা ধুইয়া পরিষ্কার বস্ত্র পরিধান পূর্ব্বক শয্যায় শয়ন করিবে একাকী শয়ন করা কর্ত্তব্য। শুইয়া যতক্ষণ নিদ্রা না আইসে ততক্ষণ ভগবান্‌কে চিন্তা করিবে। নিদ্রার পূর্ব্বে এবং গাত্রোত্থানের সময়ে প্রভূত পরিমাণে শীতল জল পান করিবে। শয়ন গৃহে যাহাতে বায়ু চলাচল করিতে পারে সে দিকে দৃষ্টি রাখিবে।

৫। যাহাতে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় এবং নিম্নউদরে বায়ু জমিতে না পারে তৎপ্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখিবে। উত্তেজক এবং গুরুপাক কোন দ্রব্য মুখেও দিবে না। আহারের ব্যবস্থা প্রথম অধ্যায়ে লেখা হইয়াছে।

৬। শারীরিক পরিশ্রম ইন্দ্রিয় জয়ের পক্ষে উপকারী। প্রত্যহ কোনরূপ ব্যায়াম কিম্বা মুক্ত বাতাসে দ্রুতপদে ভ্রমণ করিবে। রাত্রি জাগরণ বিশেষ অপকারী জানিবে।

৭। নিজকে সর্ব্বদা পবিত্র রাখিলে পাপের প্রতি ঘৃণা হইবে "এই শরীর ভগবানের মন্দির" সর্ব্বদা এই চিন্তা করিলে হৃদয়ে পাপ প্রবেশ করিতে পারিবে না।

৮। সৎসঙ্গ লাভের চেষ্টা করিবে। মহতের কৃপায় জগাই মাধাই প্রভৃতি মহাপাপীও কৃতার্থ হইয়া গিয়াছে। কুসঙ্গ মাধাই প্রভৃতি মহাপাপীও কৃতার্থ হইয়া গিয়াছে। কুসঙ্গ সর্ব্বদা পরিত্যজ্য। কুগ্রন্থ অধ্যয়ন, কুচিত্র দর্শন, কুবাক্য কি কুসঙ্গীত শ্রবণ সমস্তই কুসঙ্গের মধ্যে পরিগণিত। এমন কি মৈথুনীভূত ইতরপ্রাণী পর্য্যন্ত দেখা কর্ত্তব্য নহে।

৯। কোমল শয্যায় (তুলার গদি ইত্যাদি) শয়ন করিবে না। কঠিন শয্যা ও কঠিন উপাধান উপকারী। সর্ব্বপ্রকার বিলাসিতা সম্পূর্ণরূপে ত্যাগ করিবে।

১০। ভগবানের মাতৃ মূর্ত্তি চিন্তা ব্রহ্মচর্য্য পালনের বিশেষ সহায়। কামের বিপরীত বৃত্তি ভক্তি, যতই ভক্তির অনুশীলন করিবে ততই কুপ্রবৃত্তি দূরে পলায়ণ করিবে। তুলসীদাস বলিয়াছেন, "যাহা রাম তাঁহা নহি কাম।" যেখানে ভক্তি আছে সেখানে কামের অধিকার নাই। এজন্য সর্ব্বদা ভক্তির উৎকর্ষ সাধন করিবে। প্রাতে ও সন্ধ্যায় গুরুজনকে প্রণাম করিবে এবং নিকটে দেবালয় থাকিলে সেখানে যাইয়া প্রণাম করিয়া আসিবে। আপন জননীকে চিন্তা করিলেও বিশেষ উপকার হয়। এ জগতে মা'র মত মধুর ও পবিত্র সামগ্রী কিছুই নাই। মা শব্দই পবিত্রতার আধার—মা বলিতেই যেন হৃদয় পবিত্রভাবে পূর্ণ হয়। এইজন্য ভগবানকে মা বলিয়া ডাকিতে যত আনন্দ হয়, তত আনন্দ আর

মাতৃভাব সর্ব্বদা জাগরূক থাকে, তাহার প্রাণ সর্ব্বদা সরস থাকে অথচ কোনরূপ কলঙ্কে কলঙ্কিত হইবার আশঙ্কা থাকে না। নারী মাত্রেই ভগবানের মাতৃভাবের বিকাশ ; সুতরাং স্ত্রীলোক মাত্রেই মাতৃস্বরূপা ; যাহার এরূপ জ্ঞান হয়, স্ত্রীলোক দেখিলেই তাহার চিত্ত পবিত্রতায় পরিপ্লুত হইয়া পড়ে, তাহার হৃদয়ে আর অপবিত্র ভাব স্থান পাইবে কিরূপে ? জগন্ময় চারিদিকে মাতৃভাবের উন্মেষ হইলে সমস্ত পৃথিবী পবিত্রতামাখা বলিয়া প্রতিভাত হয়। অতএব স্ত্রীলোক দেখিবামাত্র স্বীয় মাতাকে মনে করিবে, তাহা হইলে কাম-কুক্কুর আর তোমার ত্রিসীমানায় পঁহুছিতে পারিবে না। কাম দমনের সর্ব্বোৎকৃষ্ট উপায় ভগবানে প্রীতি স্থাপন করা। একবার সেই প্রেমময়ের পবিত্র প্রেমে মজিতে পারিলে, আর কাম-কলুষিত কুৎসিত প্রেমে চিত্ত প্রলুব্ধ করিতে পারিবে না।

এ পর্য্যন্ত যতগুলি নিয়ম নির্দ্দিষ্ট হইল, মনে ভাল হইবার ইচ্ছা না থাকিলে ইহার কোনটীই কার্য্যকর হইবে না। পবিত্র হইবার ইচ্ছা লইয়া এই নিয়মানুসারে চলিলে আশাতীত ফল পাইবে। অতিশয় দৃঢ় প্রতিজ্ঞা দ্বারা নিজের মানসিক ও নৈতিক স্বভাবকে নিয়মিত করিতে চেষ্টা করিবে। অনেকে মনে করিতে পারেন, সকলে জিতেন্দ্রিয় হইলে গৃহস্থাশ্রম চলিবে কিরূপে ? ইহার উত্তরে হিন্দুশাস্ত্র বলেন, জিতেন্দ্রিয় হইয়া তবে বিবাহ করিও—গৃহস্থ হইও। পূর্ব্বে ব্রহ্মচর্য্যাশ্রম, পরে গার্হস্থ্যাশ্রম। শৈশবের পরেই ব্রহ্মচর্য্য, ব্রহ্মচর্য্য দ্বারা ইন্দ্রিয় দমিত, চিত্ত সমিত এবং হৃদয় পবিত্র হইলে, যিনি গৃহস্থ হইতে ইচ্ছুক, তিনি আপনার সদৃশী ভার্য্যা গ্রহণ করিবেন। হিন্দুশাস্ত্রের অমূল্য উপদেশ, বিষয় বাসনা দগ্ধ

করিয়া তবে বিষয় ভোগ এবং জিতেন্দ্রিয় হইয়া তবে স্ত্রী গ্রহণ। ছাগ-ছাগীর ন্যায় জীবন যাপন করিবার জন্য আর্য্য ঋষিগণ গার্হস্থ্যাশ্রমের ব্যবস্থা করেন নাই। সন্তানোৎপাদনে যে ভয়ানক দায়িত্ব, অজিতেন্দ্রিয় অবস্থায় সেই গুরুতর ব্যাপারে প্রবৃত্ত হওয়া কি সর্ব্বনাশের কারণ নহে? যে জিতেন্দ্রিয় নয় তাহাতে আর পশুতে প্রভেদ কি? তাই গৃহস্থ আজি পশুর ন্যায় নারীতে আসক্ত তাই তাহাদের উৎপাদিত সন্তানগণ পাশব প্রকৃতি লইয়া জন্মগ্রহণ করতঃ দেশে পাপ স্রোত বৃদ্ধি করিতেছে। গৃহস্থের পবিত্র দাম্পত্য জীবন ধর্ম্মময়—প্রেমময়—আনন্দময়। দেশের একমাত্র আশাভরসা স্থূল পবিত্র-হৃদয় বালকগণ! তোমরা ব্রহ্মচর্য্য পালন কর,—ব্রহ্মচারী হও,—এবং শাস্ত্রের আদেশ মান্য করিয়া ব্রত রক্ষা কর,—দেখিবে আবার সেই আয়ু, সেই বল, সেই স্বাস্থ্য, সেই আনন্দ, সেই জীবন আগমন করিবে। আবার ঘরে ঘরে ব্যাস, বাল্মিকি, পতঞ্জলি, গর্গ, জৈমিনি জন্মগ্রহণ করিবেন। এক্ষণে ব্রহ্মচর্য্য সাধনের সহায় স্বরূপ কয়েকটী শারীরিক ক্রিয়ার বিষয় বিবৃত করিয়া আমরা প্রবন্ধের উপসংহার করিব।

যোগ শাস্ত্রানুযায়ী আসন, মুদ্রা ও প্রাণায়াম, জিতেন্দ্রিয়ত্ব সাধনের বিশেষ পন্থা। প্রাণায়ামাদি দ্বারা মনকে স্থূল হইতে সূক্ষ্মের দিকে একাগ্র করিয়া দেয়, সুতরাং নিকৃষ্ট রিপু উত্তেজনার ঘোর শত্রু।

আসন;—শরীর কম্পিত না হয়, বেদনা প্রাপ্ত না হয়, চিত্তের কোন প্রকার উদ্বেগ না জন্মে বা চিত্ত চঞ্চল না হয়,—এই প্রকার স্থিরভাবে সুখে উপবেশন করার নাম আসন। যোগ

শাস্ত্রে চৌরাশি প্রকার আসনের উল্লেখ আছে। উহার মধ্যে যে গুলির অভ্যাসে ব্রহ্মচর্য্য রক্ষার পক্ষে সহায়তা করে, তাহারই কয়েকটী নিম্নে লিখিত হইল।

বাম উরুর উপরে দক্ষিণ চরণ এবং দক্ষিণ উরুর উপরে বাম চরণ সংস্থাপন করিয়া উভয় হস্ত পৃষ্ঠদিক দিয়া বামহস্ত দ্বারা বাম পদাঙ্গুষ্ঠ এবং দক্ষিণ হস্তদ্বারা দক্ষিণ পদাঙ্গুষ্ঠ ধারণ করিবে। তালুমূলে জিহ্বাগ্রভাগ এবং হৃদ্দেশে চিবুক সংস্থাপন করিয়া নাসিকাগ্রভাগে দৃষ্টি স্থাপন পূর্ব্বক উপবেশন করিবে। ইহারই নাম পদ্মাসন। পদ্মাসন দুই প্রকার; যথা—মুক্ত ও বদ্ধ পদ্মাসন। প্রোক্ত নিয়মে উপবেশন করাকে বদ্ধ পদ্মাসন বলে, আর হস্তদ্বারা পৃষ্ঠদিক দিয়া পদাঙ্গুষ্ঠ না ধরিয়া উরু দুইটীর উপর হস্তদ্বয় চিং করিয়া উপবেশনের নাম মুক্ত পদ্মাসন। পদ্মাসন করিলে নিদ্রা, আলস্য ও জড়তা প্রভৃতি দেহের গ্লানি দূরীভূত এবং সর্ব্বব্যাধি বিনাশ হয়।

এক পায়ের গোড়ালী (গুড়মুড়া) দ্বারা গুহ্যদ্বারের উপরে চাপিয়া রাখিবে ও অন্য পায়ের গোড়ালী দ্বারা জননেন্দ্রিয়ের উপরে ঠিক গোড়ায় চাপিয়া রাখিবে। এবং হৃদয়ে চিবুক বিন্যস্ত করিয়া দেহটাকে সরলভাবে সংস্থাপন পূর্ব্বক ভ্রূদ্বয়ের মধ্যদেশে দৃষ্টি স্থাপন অর্থাৎ শিবনেত্র হইয়া উপবেশন করিবে। ইহার নাম সিদ্ধাসন। সিদ্ধাসনের দ্বারা স্নায়ুর বিকাশ ও সমস্ত শরীরের তড়িৎশক্তি চলাচলের সুবিধা হয়।

উভয় চরণ প্রসারিত করিয়া পরস্পর অসংযুক্তভাবে রাখিবে। তৎপরে, উভয় হস্ত দ্বারা দৃঢ়রূপে ঐ উভয় পদ ধারণ করিয়া জানুর উপরে নিজের মস্তক স্থাপন করিবে। উপুড় হইয়া ইহার

সাধন করিতে হয় বলিয়া ইহার নাম পশ্চিমোত্তান। বায়ুর উদ্দীপক বলিয়া কেহ কেহ ইহাকে উগ্রাসনও বলে।

উভয় গুল্ফ (গুড়মুড়া) অণ্ডকোষের নিম্নে পরস্পর উল্টা করিয়া পশ্চাদ্দিকে ঊর্দ্ধভাগে বহিস্কৃত করিবে এবং উভয় জানু ভূমিতে সংস্থাপিত করিয়া ঐ দুই জানুর উপরে মুখ প্রকাশিতরূপে উন্নত করিয়া স্থাপন পূর্ব্বক জালন্ধর বন্ধ (তালুমূলে জিহ্বাগ্রভাগ সংস্থাপন) অবলম্বন করিয়া নাসার অগ্রভাগ নিরীক্ষণ করিবে। ইহার নাম সিংহাসন।

ব্রহ্মচারিগণের পক্ষে এই চারি প্রকার আসনের অনুষ্ঠান মঙ্গলজনক। উহার মধ্যে যে কোন একটা আসন অভ্যাস করিলেই চলিবে। তবে দুই বা ততোধিক আসন অভ্যাস করিতে পারিলে ক্ষতি নাই। দুই হাত দীর্ঘ দেড় হাত প্রস্থ কোন আসনের উপর উপবেশন করিয়া আসন অভ্যাস করিবে। ব্রহ্মচারীর পক্ষে কুশাসনই সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট। আসনে বসিয়া উচ্চতর চিন্তা ও প্রাণায়ামাদি মহত্তর কার্য্য সাধন করিবে। আসন অভ্যাসের সময় প্রথমতঃ একটু অসুবিধা ও কষ্ট অনুভব হয় বটে, কিন্তু অভ্যাস হইয়া গেলে ইহাদ্বারা আনন্দ লাভ হইয়া থাকে। আসন করিলে যখন সুখজনক ভাব আসিবে, তখনই তাহা উপকারী হইবে—নতুবা নহে।

ততো দ্বন্দ্বোনভিঘাতঃ।

পাতঞ্জল দর্শন।

আসন জয় হইলে, শীত, গ্রীষ্ম প্রভৃতি যুগল পদার্থের দ্বারা অভিভূত হইতে হয় না। আসন সিদ্ধ হইলে তখন এমন এক

সহ্য শক্তি জন্মিয়া থাকে যে, যাহা অন্য কোন প্রকারে জন্মিতে পারে না। ব্রহ্মচর্য্য পালন করিতে আসন বিশেষ প্রয়োজনীয়।

প্রাণায়াম ;—উত্তমরূপে আসন অভ্যাস হইলে প্রাণায়াম করিতে হয়। * শ্বাস প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতি ভঙ্গ করিয়া কৌশলে বিধৃত করার নাম প্রাণায়াম। প্রাণায়াম বলিলে সাধারণতঃ রেচক- পূরক ও কুম্ভক এই ত্রিবিধ ক্রিয়াই বুঝিতে হইবে। বহিস্থঃ বায়ু আকর্ষণ করিয়া অভ্যন্তর অংশ পূরণ করাকে পূরক, জল পূর্ণ কুম্ভের ন্যায় অভ্যন্তরে বায়ু ধারণ করাকে কুম্ভক এবং ঐ ধৃত বায়ুকে বাহিরে নিঃসারণ করাকে রেচক বলে।

উত্তর কিম্বা পূর্ব্বমুখে কুশাসনোপরি আপন আপন অভ্যস্ত আসনে উপবেশন পূর্ব্বক মেরুদণ্ড, ঘাড়, মস্তক সোজাভাবে এবং ভ্রূর মাঝারে দৃষ্টি স্থির রাখিতে হয়। প্রথমে হস্তের দক্ষিণ অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা দক্ষিণ নাসাপুট ধারণ করতঃ বায়ু রোধ করিয়া প্রণব (ওঁ) অথবা আপন আপন ইষ্টমন্ত্র ষোড়শবার জপ করিতে করিতে বাম নাসাপুটে বায়ু পূরণ করিয়া, কণিষ্ঠা ও অনামিকা অঙ্গুলি দ্বারা বাম নাসাপুট ধারণ করিয়া বায়ু রোধ করতঃ ওঁ বা মূলমন্ত্র চৌসট্টিবার জপ করিতে করিতে কুম্ভক করিবে, তৎপরে দক্ষিণ নাসাপুট হইতে অঙ্গুষ্ঠ তুলিয়া লইয়া বত্রিশ বার ওঁ বা মূলমন্ত্র জপ করিতে করিতে দক্ষিণ নাসাপুট দিয়া বায়ু রেচন

* নাড়ী শোধন করিয়া প্রাণায়াম করা কর্ত্তব্য। কেবল রেচক ও পূরক দ্বারা প্রথমে নাড়ী শোধন করিয়া প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হয়। "যোগীগুরু" পুস্তকে নাড়ী শোধনের প্রক্রিয়া সম্যক্ লিখা হইয়াছে।

করিবে। এইভাবে পুনরায় বিপরীতক্রমে অর্থাৎ শ্বাস ত্যাগের পর ঐ দক্ষিণ নাসিকা দ্বারাই ওঁ বা মূলমন্ত্র জপ করিতে করিতে পূরক, উভয় নাসাপুট ধরিয়া কুম্ভক এবং বাম নাসায় রেচন করিবে। অতঃপর পুনরায় অবিকল প্রথম বারের ন্যায় নাসা ধারণ, ক্রমানুসারে পূরক কুম্ভক ও রেচক করিবে। প্রথম অভ্যাসকালে ১৬.৬৪।৩২ সংখ্যায় প্রাণায়াম করিতে কষ্ট হইলে, ৮।৩২।১৬ অথবা ৪।১৬।৮ বার জপ করিতে করিতে প্রাণায়াম করিবে। বাম হস্তের কর রেখায় জপের সংখ্যা রাখিবে। যাহাদের মন্ত্র জপের সুবিধা নাই, (মুসলমান, খৃষ্টান প্রভৃতি) তাহারা এক, দুই এইরূপ সংখ্যার দ্বারাই প্রাণায়াম করিবে; নতুবা ফল পাইবে না। কেন না তালে তালে শ্বাস প্রশ্বাসের কার্য্য সম্পন্ন করিতে হয়। আর সাবধান!—যেন সবেগে রেচক বা পূরক না হয়। রেচকের সময় বিশেষ সতর্ক ও সাবধান হওয়া কর্ত্তব্য। এরূপ অল্পবেগে শ্বাস ত্যাগ করিতে হইবে যে, হস্তস্থিত শক্তু (ছাতু, বার্লি) যেন নিঃশ্বাসের বেগে উড়িয়া না যায়। পূরক কালে লক্ষ্য রাখিবে যেন প্রপূরিত বায়ু কণ্ঠের নিচে না যায় এবং শ্বাস-প্রশ্বাস অবিচ্ছিন্ন তৈল ধারার ন্যায় প্রবাহিত হয়। বায়ুর ব্যতিক্রম হইলে নানারূপ রোগ হইবার সম্ভাবনা।

প্রাতঃকালে, মধ্যাহ্নে, সন্ধ্যায় এবং মধ্য রাত্রিতে প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হয়। ময়লা ও আবর্জ্জনাদি পূর্ণ বায়ু, দূষিত স্থানে, বৃক্ষতলে, কেরোসিন তৈল দ্বারা আলোজ্বালিত গৃহে,মল মূত্রের বেগ ধারণ করিয়া, ক্ষুধার্ত্ত হইয়া ও ভুক্তদ্রব্য

জীর্ণ না হইলে প্রাণায়াম করা কর্ত্তব্য নহে। প্রাণায়ামের ন্যায় ব্রহ্মচর্য্য রক্ষা করিবার সুন্দর উপায় আর দ্বিতীয় নাই। যখনই কোন কুচিন্তা মনে উদয় হয় বা কুদৃশ্যে মন ধাবিত হয়, তখনই পূর্ব্বোক্ত যে কোন আসন করিয়া প্রাণায়াম করিলে প্রত্যক্ষ ফল পাইবে। প্রাণায়াম অভ্যাস করিলে প্রথমেই অত্যন্ত শান্তি বোধ করিবে। তারপরে, ক্রমশঃ আরও অভ্যাসে মুখের জ্যোতিঃ ফুটিয়া উঠিবে। শুষ্ক দাগ, চিন্তার রেখা দূর হইবে। গলার স্বর সুমিষ্ট হইবে। যৌবনের নবীন কিরণ দেখা দিবে। সুখের চির-বসন্ত আসিয়া হৃদয় অধিকার করিবে।

মুদ্রা ;—ব্রহ্মচারীর পক্ষে মুদ্রা সাধন অতিশয় হিতকর। বায়ু প্রভৃতিকে শরীর সংকোচন-বিকোচনের দ্বারা ইচ্ছামত পরিচালনা করাকে মুদ্রা বলে।

বাম পায়ের গোড়ালী দ্বারা যোনিদেশ (গুহ্যদেশের উপর) দৃঢ়ভাবে চাপিয়া দক্ষিণ পদ ঠিক সোজা ও সরল ভাবে ছড়াইয়া বসিবে, তৎপরে ঐ দক্ষিণপদ দুই হস্ত দ্বারা চাপিয়া ধরিবে এবং কণ্ঠে চিবুক (থুতি) স্থাপিত করিয়া কুম্ভক দ্বারা বায়ু রোধ করিবে। পরে প্রাণায়ামের প্রণালী ক্রমে ধীরে ধীরে ঐ বায়ু রেচন করিবে। এই ক্রিয়ার নাম মহামুদ্রা।

গোপনীয় গৃহ মধ্যে, বিঘত প্রমাণ দীর্ঘ চারি অঙ্গুলী বিস্তৃত, কোমল, শ্বেতবর্ণ সূক্ষ্মবস্ত্র দ্বারা নাভিদেশ বেষ্টন করিয়া কোমরের সূত্র (ডোর) দ্বারা আবদ্ধ করিয়া রাখিবে। পরে ভস্ম দ্বারা গাত্র লেপন করতঃ সিদ্ধাসনে উপবিষ্ট হইয়া উভয় নাসাপুট দ্বারা প্রাণবায়ুকে আকর্ষণ করিয়া বল পূর্ব্বক অপান বায়ুতে যুক্ত

করিবে এবং যে পর্য্যন্ত সুষুম্না-বিবরে বায়ু গমন করিয়া প্রকাশিত না হয় সে পর্য্যন্ত অশ্বিনী মুদ্রা দ্বারা গুহ্যদেশকে আকুঞ্চিত ও প্রসারিত করিতে হইবে। এই ক্রিয়ার অভ্যাসে কুল-কুণ্ডলিনী শক্তি উদ্বোধিতা হয় বলিয়া, ইহার নাম শক্তি-চালনী মু্দ্রা।

প্রথমে পূরক যোগ দ্বারা স্বীয় মূলাধার পদ্মে বায়ুর সহিত মনকে স্থাপন করিবে। গুহ্যদ্বার ও উপস্থের মধ্যবর্ত্তী স্থানকে যোনিমণ্ডল বলে। এই যোনিস্থান আকুঞ্চিত করিয়া কুম্ভক করিবে। যথাসাধ্য কুম্ভক করিয়া ধীরে ধীরে বায়ু রেচন করিবে। প্রাণায়াম-মাত্রা যোগেই ইহা করিতে হয়। এই মুদ্রাকে যোনিমুদ্রা বলে।

নাভির উর্দ্ধভাগ ও অধোভাগ পশ্চিমোত্তান করিবে, অর্থাৎ নাভিস্থান সঙ্কুচিত করিয়া প্রায় মেরুদণ্ডে স্পৃষ্ট করিবে। এই ক্রিয়া অভ্যাসের নাম উড্ডীনবন্ধ মুদ্রা। অন্য প্রকার যথা—কুম্ভক দ্বারা নাভির অধঃস্থিত অপান বায়ুকে নাভিদেশের উর্দ্ধভাগে উত্তোলন পূর্ব্বক স্থাপন।

আপন আপন অভ্যস্থ আসনে উপবেশন করিয়া মূলাধার সঙ্কোচ পূর্ব্বক অপান বায়ুকে আকর্ষণ করিয়া প্রাণ বায়ুর সহিত ঐক্য করিয়া কুম্ভক করিবে ইহাকে মূলবন্ধ মুদ্রা বলে।

জিহ্বাকে ক্রমে ক্রমে উর্দ্ধদিকে উল্টাইয়া কপাল কুহরে প্রবিষ্ট করাইবে। পরে ভ্রূদ্বয়ের মধ্যস্থলে দৃষ্টি স্থির করিলে খেচরী মুদ্রা হইবে।

সিদ্ধাসনে উপবিষ্ট হইয়া দুই হস্তের অঙ্গুষ্ঠদ্বয় দ্বারা কর্ণদ্বয়, তর্জ্জনীদ্বয় দ্বারা চক্ষুর্দ্বয়, মধ্যমাদ্বয় দ্বারা মুখবিবর রোধ করিবে।

পরে ঠোঁট দুখানি কাক-চঞ্চুর ন্যায় সরু করিয়া বাহ্যবায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক কুম্ভক করিবে। অনন্তর নাসিকা দ্বারা ধীরে ধীরে বায়ু রেচন করিবে। নদী মধ্যে কণ্ঠ পর্য্যন্ত জলে নিমগ্ন করিয়াও এই মুদ্রা সাধন করা যায়। ইহার নাম কাকী মুদ্রা।

উদরের পার্শ্বদ্বয়ে হস্তদ্বয় স্থাপিত করিয়া পূরক যোগে প্রাণ ও অপান বায়ুকে নাভি স্থানে ধারণা করিয়া কুম্ভক করিবে এবং উদর পার্শ্বে ঐ হস্তমধ্য দ্বারা অল্পে অল্পে চাপ দিতে থাকিবে। এই ক্রিয়াকে মহাবেধ মুদ্রা বলে।

স্থিরভাবে সুখাসনে উপবিষ্ট হইয়া ধাতু কিম্বা প্রস্তর নির্ম্মিত কোন সূক্ষ্ম দ্রব্যের উপর লক্ষ্য রাখিয়া নির্নিমেষ নয়নে চাহিয়া থাকিবে। ঐরূপ চাহিয়া থাকিবার সময় শরীর না নড়ে,—এইরূপে যতক্ষণ চক্ষু দিয়া জল না পড়ে, ততক্ষণ চাহিয়া থাকিবে। কিম্বা মস্তক, গ্রীবা, পৃষ্ঠ ও উদর সমভাবে রাখিয়া স্বীয় শরীরকে সোজা করিয়া বসিবে। পরে নিমেষোন্মেষ বর্জ্জিত করিয়া নাভি মণ্ডলে দৃষ্টি স্থাপন পূর্ব্বক অল্পে অল্পে বায়ু ধারণ করিবে। এই ক্রিয়া সাধনে মনের একাগ্রতা সাধিত হয়। *

এই মুদ্রাগুলির মধ্যে এক একজন দুই তিনটী অভ্যাস করিলেই চলিবে। সকলগুলি অভ্যাসের প্রয়োজন নাই। এক একটী মুদ্রা ছয় মাসের মধ্যেই অভ্যাস হইতে পারে। মুদ্রা শারীরিক ব্যায়ামের অনুরূপ। মুদ্রা অভ্যাসের দ্বারা শুক্র ধাতুকে সম্যক প্রকারে রক্ষা করা যায়,—ইহা দ্বারা বীর্য্য-স্তম্ভন হয়,—

* এই ক্রিয়াগুলি অভিজ্ঞ ব্যক্তির নিকট শিক্ষা করা কর্ত্তব্য। আমরাও শিক্ষা দিতে পারি।

মুদ্রা সাধনের কৌশলে উপস্থ-পর্ব্ব হইতে শুক্রধাতু মেরুদণ্ডের পথ দিয়া উর্দ্ধগামী হয়। ইহার অভ্যাসে হৃতশুক্র ব্যক্তি অল্প দিনের মধ্যে পুনঃ স্বাস্থ্য ও বল প্রাপ্ত হয় এবং অধিকাংশ রোগ মুদ্রা সাধনে আরোগ্য হইয়া থাকে। সেই জন্যই ব্রহ্মচারীর পক্ষে মুদ্রাসাধন অত্যন্ত প্রয়োজনীয় বিষয়।

আসন, প্রাণায়াম ও মুদ্রাসাধন দ্বারা কি উপকার হয়, তাহা কিছুদিন অভ্যাস করিলেই বুঝিতে পারিবে। তবে কেন হয় তাহার যুক্তি-প্রমাণ প্রদর্শন করা এই ক্ষুদ্র পুস্তকে অসম্ভব। শান্তি-আশ্রম হইতে প্রকাশিত যোগীগুরু ও জ্ঞানীগুরু পুস্তকে নানাবিধ প্রাণায়াম এবং আর উচ্চাঙ্গের সাধনা, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান প্রভৃতি যুক্তির সহিত প্রকাশিত হইয়াছে। এই ক্ষুদ্র গ্রন্থে তাহা পুনরালোচনার স্থানাভাব। প্রয়োজন হইলে উক্ত পুস্তকদ্বয় দেখিয়া লইবে। এক্ষণে যুবকগণ আর্য্য-ঋষিগণের যুগ-যুগান্তরের আবিষ্কৃত ও তপঃ প্রভাবে জানিত এবং লোক হিতার্থে প্রচারিত "ব্রহ্মচর্য্য" পালন করিয়া মরজগতে অমরত্ব লাভ কর। ব্রহ্মচর্য্য পালন করিয়া বল, বীর্য্য, মেধা, আয়ু ও স্বাস্থ্য লাভ করতঃ নিজের ও সমাজের মহদুপকার সাধন কর। কেহ সমগ্র নিয়মগুলি পালন করিতে না পারিলেও যথা সাধ্য ব্রহ্মচর্য্য রক্ষা করিতে ঔদাস্য করিও না। যে যতদূর পালন করিবে, সে অবশ্য সে পরিমাণ ফল নিশ্চয়ই প্রাপ্ত হইবে সন্দেহ নাই। আর প্রকৃত ব্রহ্মচারী কেবল মাত্র ব্রহ্মচর্য্য ব্রত অবলম্বন করিলে সময়ে ব্রহ্মোপাসনার অধিকারী হইবে। ব্রহ্মচর্য্যকে ভিত্তি না করিয়া ধর্ম্ম প্রতিষ্ঠা আত্ম বঞ্চনার নামান্তর মাত্র।

ব্রহ্মচর্য্য সাধন।

তৃতীয় অধ্যায়।

স্বাস্থ্যরক্ষা-বিধি।

কুমার ব্রহ্মচারীগণ ব্যতীত যে সকল যুবক ব্রহ্মচর্য্যের নিয়ম পালন বা সাধন-প্রণালী অবলম্বন করিতে সক্ষম হইবে না, তাহা-দিগের জন্য হিন্দু চিকিৎসা শাস্ত্র—সুশ্রুত-সংহিতা হইতে স্বাস্থ্য-রক্ষার সাধারণ বিধিগুলি নিম্নে বিবৃত করিলাম। এই অধ্যা-য়োক্ত যাবতীয় নিয়ম, সদ্‌বৃত্তি এবং ঋতুচর্য্যা প্রভৃতির যথাযথ আচরণ করিলে, মানবগণ অনিয়মজনিত ও ঋতুজনিত উৎকট ব্যাধির আক্রমণ হইতে রক্ষা পাইয়া সুস্থদেহে দীর্ঘজীবন লাভ করিতে পারে

দিনচর্য্যা।—প্রাতঃকালে শয্যা ত্যাগ করিয়া মল-মূত্র পরি-ত্যাগ করিতে হইবে। তৎপরে দন্তধাবন কর্ত্তব্য। কষায়, মধুর, তিক্ত ও কটুরসের মধ্যে যে রস যে ঋতুতে উপযোগী, সেই রস-বিশিষ্ট কাষ্ঠ দ্বারা দন্তধাবন প্রশস্ত। দন্তকাষ্ঠ দ্বাদশাঙ্গুল দীর্ঘ, কনিষ্ঠাঙ্গুলির ন্যায় স্থূল, সরল, গ্রন্থিশূন্য, নূতন, অক্ষত ও প্রশস্ত-

ভূমিজাত ও প্রত্যগ্র হওয়া আবশ্যক। ত্রিকটু, ত্রিসুগন্ধি (এলাচ, তেজপত্র ও দারুচিনি) ও গজপিপুলের চূর্ণ—মধু, সৈন্ধব ও তৈলের সহিত মিশ্রিত করিয়া, দন্তকাষ্ঠের কূর্চ্চদ্বারা তাহা দন্তে ঘর্ষণ করিলে, মুখের দুর্গন্ধ, মল ও শ্লেষ্মা দূরীভূত হইয়া, মুখের বিশুদ্ধতা, অন্নে রুচি ও মনের প্রসন্নতা জন্মে। গল, তালু, ওষ্ঠ ও জিহ্বা-রোগে, শ্বাস, কাস, হিক্কা ও বমিরোগে এবং দুর্ব্বল, অজীর্ণরোগী, মূর্চ্ছাগ্রস্ত, শিরোরোগী, তৃষ্ণার্ত্ত, শ্রান্ত, মদ্যপানক্লান্ত, কর্ণরোগী ও দন্তরোগীর দন্তকাষ্ঠদ্বারা দন্তধাবন করা উচিত নহে। দন্ত-ধাবনের পরে জিহ্বা পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য। স্বর্ণ, রৌপ্য বা কাষ্ঠনির্ম্মিত, দশ অঙ্গুলি দীর্ঘ, এবং মৃদু ও মসৃণ (জিবছোলা) দ্বারা জিহ্বা পরিষ্কার করা উচিত। জিহ্বা পরিষ্কার করিলে, মুখের বিরসতা, দুর্গন্ধ, শোথ ও জড়তা বিনষ্ট হয়। তৎপরে মুখে তৈলাদি স্নেহপদার্থের গণ্ডূষ ধারণ করিতে হইবে। তাহাতে দন্তের দৃঢ়তা ও অন্নে রুচি জন্মে।

মুখপ্রক্ষালনের পরে নেত্রে অঞ্জনপ্রদান কর্ত্তব্য। অঞ্জনকার্য্যে সিন্ধুনদজাত নির্ম্মল স্রোতোঞ্জন প্রশস্ত। তাহার দ্বারা নেত্রের দাহ, কণ্ডু, মল, দৃষ্টিমণ্ডলের ক্লেদ ও বেদনা নষ্ট হয়, নেত্রে শীতাতপ সহ্য হয় এবং নেত্রে কোনরূপ রোগ জন্মিতে পারে না। কিন্তু ভোজনের পরে, মস্তক ধৌত করিয়া, শ্রান্ত হইয়া, রাত্রি-জাগরণ করিয়া এবং জ্বর হইলে, অঞ্জন দেওয়া উচিত নহে।

অতঃপর ব্যায়াম করা আবশ্যক। ব্যায়ামদ্বারা শরীরের পুষ্টি ও কান্তি, অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সুগঠন, অগ্নির দীপ্তি, আলস্যনাশ, দেহের দৃঢ়তা ও লঘুতা এবং শ্রান্তি, ক্লান্তি ও স্থূলতা বিনষ্ট হয়।

বয়স, বল, শরীর, দেশ, কাল ও আহার,—এই সমস্ত বিবেচনা করিয়া, অর্দ্ধশ্রান্তি পর্য্যন্ত ব্যায়াম করা উচিত। অতিরিক্ত ব্যায়াম করিলে, ক্ষয়, অরুচি, বমি, রক্তপিত্ত, ভ্রম, ক্লান্তি, কাস, শোষ, জ্বর ও শ্বাসরোগ উৎপন্ন হয়। রক্তপিত্ত, শোষ, শ্বাস ও ক্ষতরোগার্ত্ত ব্যক্তি, কৃশব্যক্তি, স্ত্রীসঙ্গমে ক্ষীণব্যক্তি এবং ভ্রমার্ত্ত ব্যক্তি ব্যায়াম পরিত্যাগ করিবে। ভোজনের পরেও ব্যায়াম অনুচিত। ব্যায়ামের পরে অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ মর্দ্দন ও গন্ধদ্রব্য লেপনাদি দ্বারা বায়ু, কফ ও মেদের নাশ হয়, অঙ্গ দৃঢ় হয় এবং ত্বক্ নির্ম্মল হয়।

স্নানের পূর্ব্বে সর্ব্বাঙ্গে তৈলাভ্যঙ্গ কর্ত্তব্য, মস্তকে তৈলাভ্যঙ্গ করিলে, শিরোরোগ নষ্ট হয়; কেশ কোমল, দীর্ঘ, ঘন, স্নিগ্ধ ও কৃষ্ণবর্ণ হয়; মস্তক সন্তর্পিত হয়, ইন্দ্রিয়সকল প্রসন্ন হয় এবং শূন্যপ্রায় মস্তকের পূরণ হইয়া থাকে। সর্ব্বশরীরে তৈলাভ্যঙ্গ করিলে, দেহ কোমল হয়, বায়ু ও কফের সমতা হয়, ধাতুসমূহের পুষ্টি হয় এবং ত্বকের চিক্কণতা ও বল-বর্ণের বৃদ্ধি হইয়া থাকে। পদতলে অভ্যঙ্গ করিলে নিদ্রা, চক্ষুর উপকার, শ্রান্তির ও জড়তার নাশ এবং পদচর্ম্ম মৃদু হয়। তৈলদ্বারা কর্ণপূরণ করিলে, হনু, মস্তক ও কর্ণের বেদনা নিবারিত হয়। কিন্তু তরুণজ্বরে, অজীর্ণ এবং বমন-বিরেচনের পরে সেই দিনেই তৈলভ্যঙ্গ করিলে, বিবিধ অনিষ্ট হইয়া থাকে।

অভ্যঙ্গের পরে স্নান করিতে হয়। স্নান করিলে চিত্ত প্রফুল্ল হয়, মলনাশ হয়, ইন্দ্রিয়সমূহ বিশোধিত হয়, রক্ত পরিষ্কৃত হয়, জঠরাগ্নি উদ্দীপিত হয়, তন্দ্রা নষ্ট হয় এবং পাপ দূরীভূত হয়। শীতকালে

উষ্ণজলে ও উষ্ণকালে শীতল জলে স্নান বিধেয় ; যেহেতু শীতকালে শীতল-জলে স্নান করিলে, শ্লেষ্মা ও বায়ুর প্রকোপ এবং উষ্ণকালে উষ্ণজলে স্নান করিলে, পিত্ত ও রক্তের প্রকোপ হইয়া থাকে। কিন্তু উষ্ণজলে শিরঃস্নান চক্ষুর অনিষ্টকর। তবে শ্লেষ্মা ও বায়ুর প্রকোপে ব্যাধির বলাবল বিবেচনা করিয়া, উষ্ণজলে শিরঃস্নান করা যাইতে পারে। অতিসার, জ্বর, কর্ণশূল, বায়ুরোগ, আধ্মান, অরুচি ও অজীর্ণরোগে এবং ভোজনের পরে স্নান করা উচিত নহে। স্নানের পর গাত্রে চন্দনাদি অনুলেপন, পুষ্প, বস্ত্র ও রত্নধারণ এবং কেশ প্রসাধন কর্ত্তব্য। গাত্রে চন্দনাদি অনুলেপন করিলে, বল, বর্ণ, প্রীতি, ওজঃ ও সৌভাগ্য বর্দ্ধিত হয়, এবং স্বেদ, দুর্গন্ধ, বিবর্ণতা ও শ্রান্তি নষ্ট হয়। মুখে অনুলেপন করিলে, চক্ষু দৃঢ় এবং গণ্ডস্থল ও বদন পীন ও কমনীয় হয়। বিশেষতঃ ইহাদ্বারা ব্যাঙ্গ-পিড়কাদি বিনষ্ট হইয়া থাকে। পুষ্প, বস্ত্র ও রত্নধারণ করিলে, রক্ষোগ্রহনাশ, ওজোবৃদ্ধি, সৌভাগ্য এবং প্রীতি-বর্দ্ধন হয়। কেশ প্রসাধন করিলে অর্থাৎ চিরুনীদ্বারা চুল আঁচ-ড়াইলে, কেশের উৎকর্ষ হয়, এবং ধূলি, মল ও উকুনাদি অপগত হইয়া যায়।

অতঃপর দেবতা, অতিথি ও ব্রাহ্মণগণের পূজা করিয়া আহার করিবে। হিতকর দ্রব্য পরিমিত মাত্রায় আহার করা উচিত। আহার দ্বারা প্রীতি ও বল বর্দ্ধিত হয়, দেহ পুষ্ট হয়, এবং আয়ুঃ, তেজ, উৎসাহ, স্মৃতি, ওজঃ ও অগ্নির বৃদ্ধি হইয়া থাকে। আহারের পর কিঞ্চিৎকাল বিশ্রাম আবশ্যক। অপরাহ্ণে পরিক্রমণ অর্থাৎ পায়চালি হিতকর। পায়চালি করিলে আয়ুঃ, বল, মেধা ও অগ্নি

বৰ্দ্ধিত হয়, এবং ইন্দ্রিয়সমূহের জড়তা বিনষ্ট হয়। ভ্রমণকালে পাদুকা, ছত্র, দণ্ড ও উষ্ণীষ ধারণ কর্ত্তব্য। পাদুকা ধারণ করিলে, পাদরোগের নাশ, শুক্রবৃদ্ধি, প্রীতি ও ওজোবৃদ্ধি হইয়া থাকে, এবং গমনে আরাম পাওয়া যায়। বিনা পাদুকায় ভ্রমণ করিলে, স্বাস্থ্যহানি, আয়ুক্ষয় ও চক্ষুর অপকার হইয়া থাকে। ছত্রধারণে বর্ষা, বায়ু, ধূলি, রৌদ্র ও হিমাদির নিবারণ, বর্ণের উজ্জ্বলতা, চক্ষুর জ্যোতিঃ ও ওজঃপদার্থের বৃদ্ধি হয়; দণ্ডধারণ দ্বারা বল, স্থৈর্য্য ও ধৈর্য্য বৰ্দ্ধিত হয়। উষ্ণীষ (পাগড়ী) ধারণ করিলে, দেহের পবিত্রতা, কেশের সৌন্দর্য্য, এবং বায়ু, আতপ ও ধূলির নিবারণ হইয়া থাকে।

রাত্রিকালে পরিমিত মাত্রায় উপযুক্ত সময়ে নিদ্রা সেবন করিলে বল, বর্ণ, পুষ্টি, উৎসাহ ও অগ্নি বৰ্দ্ধিত ও তন্দ্রা দূর হয়, এবং ধাতুর সমতা হইয়া থাকে।

সদ্বৃত্তি।—লোম ও নখ ঘন ঘন ছেদন করিবে। উপযুক্ত কালে হিত, মধুর ও পরিমিত কথা কহিবে। পরিচিত ও আত্মীয় ব্যক্তির সহিত দেখা হইলে, অগ্রে সম্ভাষণ করিবে। প্রাণিগণের উপকারী হইবে। গুরুজনের ও বৃদ্ধগণের আজ্ঞানুবর্ত্তী হইবে। কাহারও প্রতি বিদ্বেষবাক্য বা মিথ্যাবাক্য প্রয়োগ করিবে না। দেবতা, ব্রাহ্মণ ও পিতৃগণের নিন্দা করিবে না। মুখের ফুৎকার দ্বারা অগ্নি জ্বালিবে না। অনুপযুক্ত স্থানে বা প্রকাশ্যভাবে মলমূত্র ত্যাগ করিবে না। মলমূত্রের উপস্থিত বেগ ধারণ করিবে না। সভাস্থলে জৃম্ভা, উদ্গার, হাঁচি ও দীর্ঘনিঃশ্বাস ত্যাগ করিবে না। গুরুজনের নিকটে উচ্চ আসনে বসিবে না। স্তম্ভাদিতে ঠেস দিয়া

উপবেশন করিবে না। উৎকটুক (উবু) হইয়া কিম্বা ক্ষুদ্র আসনে বসাও উচিত নহে। বিষমভাবে গ্রীবাদেশ রাখিবে না। গাত্র, নখ ও মুখাদি বাজাইবে না। অকারণে কাষ্ঠ, লোষ্ট্র ও তৃণাদি অভিহনন করিবে না বা ভাঙ্গিবে না। জলে আত্মপ্রতিবিম্ব দর্শন করিবে না। উলঙ্গ হইয়া জলে প্রবেশ করিবে না। দ্যূত-ক্রীড়া করিবে না। মাদকদ্রব্য সেবন করিবে না। মস্তক দ্বারা ভারবহন করিবে না। অন্যের জামিন বা সাক্ষী হইবে না। গীতবাদ্যাদিতে আসক্তি রাখিবে না। অন্যের ব্যবহৃত বস্ত্র, মাল্য ও পাদুকাদি ব্যবহার করিবে না। নিদ্রা, জাগরণ, শয়ন, উপবেশন, ভ্রমণ, যান, হাস্য, কথন, মৈথুন ও ব্যায়ামাদি কোন বিষয়েরই অতি সেবা করিবে না। হিতকর আহার অভ্যাস করিবে। ভগ্নপাত্রে বা অঞ্জলিপুটে জলপান করিবে না। বহু-জনস্পৃষ্ট অন্ন বা পণিকের (হোটেল-ওয়ালার) অন্ন ভোজন করিবে না। হস্তপদাদি ধৌত না করিয়া আহার করিবে না। দিবারাত্রির সন্ধি-সময়ে অর্থাৎ প্রাতঃকালে ও সন্ধ্যাকালে, এবং সময় অতীত করিয়া ও নিরাসনে আহার করিবে না।

অধিক স্ত্রীসঙ্গম করিবে না। গ্রীষ্মকালে মাসে একদিন এবং অন্যান্য ঋতুতে প্রতি মাসে তিনদিন অন্তর স্ত্রীসঙ্গম বিহিত। রজস্বলা, অকামা, মলিনা, অপ্রিয়া, উচ্চবর্ণা, বয়োজ্যেষ্ঠা, হীনাঙ্গী, ব্যাধি-পীড়িতা, গর্ভিণী, যোনিরোগগ্রস্তা, সগোত্রা, গুরুপত্নী, অগম্যা ও প্রব্রজিতা রমণীতে গমন করিবে না। প্রাতঃকালে, অর্দ্ধরাত্রে, মধ্যদিনে, এবং লজ্জাবহ, অনাবৃত বা কলুষিত স্থানে স্ত্রীসঙ্গম করিবে না। রমণকালে ললাটদেশ অনাবৃত রাখিবে না।

ঊর্দ্ধভাবে (দাঁড়াইয়া) অথবা চিৎ হইয়া পুরুষের সঙ্গম করা উচিত নহে। তীর্য্যগ্-যোনিতে বা যোনি ভিন্ন অন্য ছিদ্রে মৈথুন করিলে বিবিধ অনিষ্ট হইয়া থাকে। মলবেগ অথবা মূত্রবেগে পীড়িত হইয়া স্ত্রীসহবাস করিলে শুক্রাশ্মরী রোগ (পাথুরি) উৎপন্ন হয়। স্ত্রীসঙ্গমের পরে মধুর ভক্ষ্যদ্রব্য, শর্করামিশ্রিত দুগ্ধ ও মাংস রস প্রভৃতি দ্রব্যের পানভোজন, এবং স্নান, ব্যজন ও নিদ্রা বিশেষ উপকারী।

ঋতুচর্য্যা।—বর্ষাকালে মানবগণের শরীর ক্লিন্ন হয় এবং অগ্নি মন্দ হয়। তজ্জন্য বাতাদি দোষও প্রকুপিত হইয়া উঠে। অতএব তৎকালে উক্ত দোষের প্রতিকার জন্য, কষায়, তিক্ত, ও কটুরস বিশিষ্ট অদ্রব, অনতিস্নিগ্ধ, অনতিরুক্ষ, উষ্ণ ও অগ্নিবর্দ্ধক অন্ন ভোজন করিবে। জল উত্তপ্ত করিয়া শীতল হইলে, অল্প মাত্রায় পান করিবে। অধিক ব্যায়াম, মৈথুন, আতপ, হিম, দিবানিদ্রা পরিত্যাগ করিবে। ভূবাষ্পের পরিহার জন্য দ্বিতল-গৃহে বা খট্টাদিতে স্থূলবস্ত্রাবৃত হইয়া শয়ন করিবে। বৃষ্টির জল জ'লো হাওয়া শরীরে লাগাইবে না। এই সময়ে বায়ুনাশক দ্রব্য ব্যবহার করা কর্ত্তব্য।

শরৎকালে কষায়, মধুর ও তিক্তরস, দুগ্ধজাত দ্রব্য, ইক্ষুরসজাত দ্রব্য, মধু, শালি তণ্ডুল, মুগাদির যূষ ও জাঙ্গলমাংসরস ভোজন করিবে। নির্ম্মল জল পান করিবে। জলে সন্তরণ, সন্ধ্যাকালে চন্দ্রকিরণ সেবন, গাত্রে চন্দনাদির অনুলেপন, ও অধিবাসনক্রিয়া হিতকর। তিক্ত-ঘৃত পান, রক্তমোক্ষণ ও বিরেচন-ক্রিয়া-দ্বারা সঞ্চিত পিত্তের নির্হরণ করা আবশ্যক। পিত্তনাশক দ্রব্য সমূহের

সেবন কর্ত্তব্য। তীক্ষ্ণ, অম্ল, উষ্ণ ও ক্ষারদ্রব্য ভোজন এবং দিবা-নিদ্রা, রাত্রি জাগরণ, ও আতপসেবন পরিত্যাগ করিতে হইবে।

হেমন্ত ও শিশির কাল শীতল এবং রুক্ষ। এই সময়ে সূর্য্য-তেজ মৃদু হয়, বায়ু প্রবল ও প্রকুপিত হইয়া এবং শীতস্পর্শে জঠরাগ্নি পিণ্ডীভূত হইয়া দেহস্থ রসধাতুর শোষণ করিতে থাকে। সুতরাং হেমন্তকালে স্নিগ্ধ অর্থাৎ ঘৃত তৈলান্বিত খাদ্য, এবং লবণ, ক্ষার, তিক্ত, মধুর ও কটুরস-বহুল ভোজ্য ভোজন করিবে। তিল, মাষকলায়, শাক, দধি, ইক্ষু-জাত দ্রব্য, পুরাতন বা নূতন শালি তণ্ডুল এবং সকল প্রকার মাংস প্রভৃতি বলকর খাদ্যসমূহ ভোজন করিতে পারা যায়। উষ্ণজল পান ও উষ্ণজলে স্নান হিতকর। হেমন্ত ও শীতকালে যথেচ্ছভাবে অধিক স্ত্রীসহবাসেও বিশেষ কোন ক্ষতি হয় না। এই সময়ে শৈত্যহেতু মানবগণের শ্লেষ্মা সঞ্চিত হইয়া থাকে।

বসন্তকালে সেই শ্লেষ্মা উষ্ণস্পর্শে কুপিত হইয়া উঠে। সেই জন্য তৎকালে অম্ল, মধুর ও লবণরসবিশিষ্ট এবং স্নিগ্ধ ও গুরুপাক-দ্রব্য ভোজন ত্যাগ করা আবশ্যক। বমনাদি-ক্রিয়াদ্বারা শ্লেষ্ম-নির্হরণ প্রয়োজন। ষষ্টিক-ধান্যের ও যবের অন্ন, শীতবীর্য্য দ্রব্য, মুগের যূষ, নীবার ও কোদ্রব ধান্যের অন্ন, লাবাদি পক্ষীর মাংসরস এবং পটোল, নিম, বেগুণ, তিক্ত, কটু, ক্ষার, কষায়, রুক্ষ ও উষ্ণদ্রব্য ভোজন, মধ্বাসব, অরিষ্ট, মাধ্বীক, সীধু ও আসব পান, ব্যায়াম, নেত্রাঞ্জন, তীক্ষ্ণধূমপান ও কবলধারণ এবং ঈষদুষ্ণ জলে স্নান ও সেই জল পান বসন্তকালে হিতকর। এই সময়ে উপবনে ভ্রমণ করিলে উপকার হইয়া থাকে।

গ্রীষ্মকালে ব্যায়াম, পরিশ্রম, উষ্ণসেবা, মৈথুন, শোষণকারক অন্ন এবং কটু, অম্ল ও লবণরস বিশিষ্ট ভোজ্য ভোজন পরিত্যাগ করিবে। সরোবর ও নদী প্রভৃতিতে স্নান, মনোরম কাননে ভ্রমণ, চন্দনাদি অনুলেপন, কমল ও উৎপলাদির মালা বা মুক্তা প্রভৃতির হার ধারণ, তালবৃন্তের বায়ুসেবন, শীতলগৃহে বাস এবং লঘু বস্ত্র পরিধান কর্ত্তব্য। সুগন্ধি ও সুশীতল শর্করাপানক বা খণ্ডপানক (খাঁড় গুড়েরপানা) ও শর্করামিশ্রিত মন্থ পান; এবং ঘৃতমিশ্রিত শীতল, মধুর ও দ্রব প্রায় পদার্থ ভোজন হিতকর। স্নিগ্ধদুগ্ধ চিনি মিশ্রিত করিয়া রাত্রিকালে পান করিবে এবং উচ্চ-স্থানে (ছাদ প্রভৃতি) প্রস্ফুটিত কুসুমাকীর্ণ শয্যায় চন্দন লিপ্ত শরীরে শয়ন করিয়া সুখস্পর্শ সমীরণ সেবন করিবে।

প্রক্রিয়া ও ঔষধ।—স্বর শাস্ত্রোক্ত নিম্নলিখিত নিয়মগুলি পালন করিলে, শরীর সম্বন্ধে প্রত্যক্ষ ফল পাইবে।

প্রত্যহ প্রাতে শয্যা হইতে উঠিয়াই নাসিকা দ্বারা শীতল জল পান করিবে। একটা প্রশস্ত বাটীতে জল লইয়া নাসিকা ডুবাইয়া ধীরে ধীরে পান করিতে অভ্যাস করিবে। ইহাতে সর্দ্দি লাগিবে না—মাথা ধরিবেনা এবং মস্তিষ্ক ঠাণ্ডা থাকিবে।

নিদ্রা হইতে উঠিয়াই মুখে যত জল ধরে তাহা লইয়া চক্ষে ২০।২২ টা জলের ঝাপ্‌টা দিবে। আহার করিয়া আচমনান্তে ৭।৮ টা জলের ঝাপ্‌টা দিয়া চক্ষু ধুইবে। কোন কারণে মুখ ধুইতে হইলে চক্ষু ধুইতেও ভুলিবে না। তৈল মাখিবার সময় সর্ব্বাগ্রে পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলীতে তৈল দ্বারা পূর্ণ করিবে। ইহাতে

চক্ষু সতেজ ও বহুদিন কার্য্যক্ষম থাকিবে এবং কোনরূপ চক্ষুরোগ জন্মিবে না।

মল-মূত্র ত্যাগের সময় দন্তে দন্তে একটু জোরে চাপিয়া ধরিবে। যতক্ষণ মল-মূত্র নিঃসারণ হয়, ততক্ষণ ঐরূপ করিয়া থাকিলে শীঘ্র দাঁত পড়িবে না এবং বহুকাল কার্য্যক্ষম থাকিবে।

আহারের সময় এবং মলত্যাগকালে দক্ষিণ নাসাপুটে শ্বাসবহন এবং জলপান ও প্রস্রাব ত্যাগকালে বাম নাসা পুটে শ্বাস বহন থাকিলে কোন রোগ জন্মাইতে পারে না বিশেষতঃ অজীর্ণ, উদরাময় প্রভৃতি রোগ থাকিলেও উপকার হইবে। যে নাকে শ্বাস প্রবাহিত করিতে হইবে, তাহার বিপরীত পার্শ্বে শয়ন করিলেই শ্বাস পরিবর্ত্তিত হইবে।

আহারের পর চিরুণী দ্বারা (রবারের না হয়) ৪।৫ মিনিট মাথা আঁচড়াইলে বাত, শিরঃপীড়া প্রভৃতি রোগ জন্মিতে পারে না। চিরুণী এরূপ ভাবে চালনা করিবে, যেন মস্তকের চর্ম্মে কাঁটা গুলি একটু জোরে ঘর্ষিত হয়। ইহাতে শীঘ্র চুল পাকে না।

আহারের পর পায়ের পাতা পশ্চাতে মুড়িয়া তাহার উপর ১০।১৫ মিনিট বসিয়া থাকিলে বাতব্যাধি জন্মিতে পারে না।

প্রত্যহ একচিত্তে শ্বেত, কৃষ্ণ ও লোহিত বর্ণের ধ্যান করিলে বায়ু, পিত্ত ও কফ এই ত্রিধাতু সাম্য থাকে।

প্রত্যহ দিবাভাগে বাম নাসায় ও রাত্রিকালে দক্ষিণ নাসায় শ্বাস বহন রাখিতে পারিলে নীরোগ, দীর্ঘজীবী ও চিরযৌবন লাভ করাযায়।

প্রত্যহ নাভিতে বায়ু ধারণ ও নাভিকন্দ ধ্যান করিলে পরিপাক শক্তি ও জঠরাগ্নি বর্দ্ধিত হয়।

ললাটোপরি পূর্ণচন্দ্র সদৃশ জ্যোতিঃধ্যান ও গবাঘৃতে নিজ প্রতিবিম্ব দর্শন করিলে আয়ু বৃদ্ধি হয়।

যে কোন ব্যাধির আক্রমণ বুঝিতে পারিলে, তদ্দণ্ডেই যে নাসিকায় শ্বাস বহিতেছে, সেই নাসিকাটী উত্তমরূপে (আরোগ্য না হওয়া পর্য্যন্ত) বন্ধ করিয়া রাখিবে।

যাহারা শিক্ষার দোষে, বয়সের চাপল্যে এবং কুসংসর্গে পড়িয়া অত্যাচারের নরক-বহ্নিতে ঝাঁপ দিয়াছে—আত্মশক্তি বিনষ্ট করিয়া বসিয়াছে—শুক্র অত্যন্ত তরল হইয়াছে এবং ধারণা শক্তি বিনষ্ট হইয়া গিয়াছে ব্রহ্মচর্য্য পালন ব্যতীত তাহাদের গত্যন্তর নাই। স্বপ্নবিকার, ধাতু দৌর্ব্বল্য প্রভৃতি দুশ্চিকিৎস্য কুৎসিৎ রোগ জন্মিলে আর উপায় নাই;—ঔষধে এ রোগ আরোগ্য হয় না। ইহার একমাত্র উপায়—একমাত্র চিকিৎসা ব্রহ্মচর্য্য পালন। তাহারা প্রতিজ্ঞা পূর্ব্বক ব্রহ্মচর্য্য পালন ও নিম্ন লিখিত উপায়গুলি অবলম্বন করিবে।

প্রত্যহ শয়নের পূর্ব্বে শীতল জল দ্বারা কোমর পর্য্যন্ত ধুইয়া ফেলিবে। তাহাতে অশক্ত হইলে হস্ত, পদ, নাভি, নিম্নউদর এবং সঅণ্ডকোষ জননেন্দ্রিয় ধুইবে। পরিষ্কার শয্যায় শয়ন করিয়া ভগবানের চিন্তা করিতে করিতে নিদ্রা যাইবে এবং অত্যন্ত প্রত্যুষে শয্যাত্যাগ করিবে।

শয়নের পূর্ব্বে প্রত্যহ ২ রতি কর্পূর চূর্ণ ও ৪ রতি কাবাবচিনি চূর্ণ সেবন এবং উদর পূর্ণ করিয়া শীতল জল পান করিবে। ল্যাঙ্গোট বা কৌপীন ব্যবহার করিবে। অণ্ডকোষকে নিম্নে দোলায় মান অবস্থায় এবং জননেন্দ্রিয়কে ঊর্দ্ধভাবে স্থাপিত করিয়া

সজোরে ল্যাঙ্গোট পরিধান করিবে। পরিধেয় ল্যাঙ্গোট দিবা রাত্রে তিন চারি বার পরিবর্ত্তন করিবে।

জলে নাভি পর্য্যন্ত ডুবাইয়া দুই চরণের বৃদ্ধাঙ্গুলির দ্বারা ভূমি অবলম্বন পূর্ব্বক দুই গুল্‌ফ (গুড় মুড়া) অবলম্বন ব্যতিরেকে শূন্যে রাখিয়া ঐ দুই গোড়ালির উপরে গুহ্যদেশ স্থাপন করিবে এবং গুহ্যদেশ পুনঃ পুনঃ আকুঞ্চিত ও প্রসারিত করিবে।

পিপ্পলী ও সৈন্ধব লবণের সহিত ছাগ মাংস ঘৃত ও দুগ্ধে সিদ্ধ করিয়া ভক্ষণ করিলে বীর্য্য বৃদ্ধি হয়। তুলসীর শিকড় বীর্য্য বর্দ্ধক।

ভূমি কুষ্মাণ্ডের ফল ও মূল চূর্ণ করিয়া ২ তোলা মাত্রায় ঘৃত ও দুগ্ধের সহিত ভক্ষণ করিলে বৃদ্ধব্যক্তিও যুবার ন্যায় হয়।

আমলকীর চূর্ণ আমলকীর রসে ভাবনা দিয়া চিনি ও ঘৃত মিশ্রিত পূর্ব্বক রাত্রির প্রথমভাগে মধুর সহিত লেহন করিয়া খাইলে পুরুষত্ব বৃদ্ধি হয়।

অতি পুরাতন শিমুল গাছের মূলের রস চিনির সহিত সেবন করিলে বীর্য্য বর্দ্ধিত হয়।

মাসকলাই প্রথমে ঘৃতে ভাজিয়া দুগ্ধে সিদ্ধ করতঃ চিনির সহিত প্রতিদিন সেবন করিলে বীর্য্য দৃঢ় হয়।

চারা শিমুল গাছের মূলের চূর্ণ ও তালমূলী চূর্ণ সমভাগে একত্রে মিশ্রিত করিয়া ১ তোলা মাত্রায় ঘৃত ও দুগ্ধ সহ সেবন করিলে বীর্য্য স্তম্ভন হয়।

ভূমি কুষ্মাণ্ড চূর্ণ ২০ তোলা, উক্ত ২০ তোলা রসে ভাবনা দিয়া ২০ তোলা গব্যঘৃত ও বার তোলা মধু মিশ্রিত করিয়া অর্দ্ধ তোলা মাত্রায় প্রতিদিন প্রাতে ও বৈকালে সেবন করিলে, মেহ ও ধাতু দৌর্ব্বল্য রোগ আরোগ্য ও পুরুষত্ব বৃদ্ধি হইয়া থাকে।

অপাঙ্গ, বচ, শুন্টি, বিড়ঙ্গ, শলুফা, শতমূলী, গুলঞ্চ, ও হরিতকী এই সকল দ্রব্য সমভাগে চূর্ণ করিয়া ঘৃত দ্বারা ২ তোলা মাত্রায় সেবন করিলে স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি হয়।

শরৎকালে চিনির সহিত, হেমন্তে শুন্টি চূর্ণের সহিত শীতে পিপ্পলীর সহিত, বসন্তে মধুর সহিত, গ্রীষ্মে ইক্ষু গুড়ের সহিত, বর্ষায় সৈন্ধব লবণের সহিত হরিতকী ভক্ষণ করিলে বলবীর্য্য বৃদ্ধি হয়। সর্ব্বদা শরীর নীরোগ ও স্থির যৌবন থাকে।

অশ্বগন্ধা, যমানি, নিমুখা, কুড়, ত্রিকটু, সলুফা, শুন্টি, সৈন্ধব, এই সকল দ্রব্য সমভাগে লইবে এবং ইহাদের অর্দ্ধ বচ লইবে, এই সমুদয় একত্র চূর্ণ করতঃ ২ তোলা মাত্রায় ঘৃত ও মধুর সহিত ভক্ষণ করিবে। এই ঔষধ জীর্ণান্তে দুগ্ধ পান করিবে। ইহাতে অতিশয় মেধা বৃদ্ধি হয়।

তেজমূলী, শতমূলী, ভূমিকুষ্মাণ্ড, অশ্বগন্ধা, গোধুম, শাল্মলী, কুটজ, গোক্ষুর, বালামূল, বানরী বীজ, কাকোলী, ক্ষীর কাকোলী, সমভাগে লইয়া চূর্ণ করিবে। অনন্তর ৩ পল মহিষী দুগ্ধে বাটিয়া ১ পল চিনি মিশাইয়া ৩ সপ্তাহ সেব্য। অনুপান মুথার ক্ষীর ও পথ্য পক্ষী মাংস। এই ঔষধ অতিশয় তেজস্কর, পুষ্টিকর এবং বীর্য্য বর্দ্ধক।

সম্পূর্ণ।

শ্রীশ্রীকৃষ্ণার্পণমস্তু

বিজ্ঞাপন।

দর্শন, বিজ্ঞান ও ভক্তি তত্ত্বে জ্ঞানগুরু সাধন তত্ত্ববিৎ

পরিব্রাজকাচার্য্য শ্রীমদ্ স্বামী নিগমানন্দ পরমহংস

প্রণীত।

যোগীগুরু ও জ্ঞানীগুরু।

(সম্পূর্ণ নূতন পুস্তক।)

জ্ঞানীগুরু—নানাকাণ্ড, জ্ঞানকাণ্ড ও সাধনকাণ্ড এই তিন খণ্ডে বিভক্ত, সুপাররয়েল ১৬ পেজ ফর্ম্মার ৩০ ফর্ম্মায় সম্পূর্ণ। মূল্য ২।০ দুই টাকা চারি আনা মাত্র।

যোগীগুরু—যোগ-কল্প, সাধন-কল্প, মন্ত্র-কল্প ও স্বর-কল্প এই চারি অংশে বিভক্ত, সুপাররয়েল ১৬ পেজ ফর্ম্মায় ১৮ ফর্ম্মায় সম্পূর্ণ। মূল্য ১।০ দেড় টাকা মাত্র।

সমস্ত সাধনার মূল ও সর্ব্বোৎকৃষ্ট সাধনা যোগ। শাস্ত্রে কথিত আছে যে, বেদব্যাস পুত্র শুকদেব পূর্ব্ব জন্মে কোন বৃক্ষোপরি শাখান্তরালে থাকিয়া শিবমুখান্নির্গত যোগ উপদেশ শ্রবণ করতঃ পক্ষী যোনি হইতে উদ্ধার হইয়া পরজন্মে পরমযোগী হইয়াছিলেন। যোগ উপদেশ শ্রবণে যখন এই ফল, তখন যোগ সাধন করিলে

পরমানন্দ লাভ ও সর্ব্বসিদ্ধি হইবে সন্দেহ নাই। সুখের বিষয় শিক্ষিত সম্প্রদায়ের মধ্যে অনেকেরই যোগ সাধনে মতি আছে। কিন্তু উপযুক্ত গুরু অভাবে কাহারও আশা ফলবতী হয় না। অনেকে আনাড়ী ব্যবসাদারের প্রলোভনে যোগাভ্যাস করিতে যাইয়া অর্থ-নাশ ও দেহ অকর্ম্মণ্য করিয়া জন্মের মত সাধন ভজনের আশায় জলাঞ্জলি দেন। বাজারে যোগ শাস্ত্রের কৃপায়ও অনেকে বিপরীত ফল ভোগ করিয়া থাকেন। এই সকল অভাব দূর করাই উক্ত গ্রন্থ দুইখানি প্রকাশের উদ্দেশ্য। গ্রন্থকার সিদ্ধ-যোগির অনুসন্ধানে নানাতীর্থ ও শ্বাপদ সঙ্কুল বনভূমে বহু সাধু সন্ন্যাসীর অনুসরণ করিয়া পরিশেষে তিব্বতের পার্ব্বতীয় জঙ্গলে একজন যোগসিদ্ধ মহাপুরুষের দর্শন পান। তাঁহার নিকট কিছুদিন বাস করিয়া যোগ ও স্বরশাস্ত্র অধ্যয়ন ও সাধন কৌশল শিক্ষা করেন। পরে সেইসব কৌশলে ক্রিয়া অনুষ্ঠান করিয়া শাস্ত্র বাক্যের সত্যতা উপলব্ধি ও সুফল লাভ করিয়াছেন। তাই সাধন পিপাসু ব্যক্তিগণের উপকারার্থে সাধারণের করণীয় সহজ ও সুখসাধ্য সাধন কৌশল লিখিয়া এই পুস্তক দুইখানি প্রকাশ করিয়াছেন। এই পুস্তক দৃষ্টে স্ত্রীলোকে পর্য্যন্ত সাধনে প্রবৃত্ত হইতে পারিবেন।

এই গ্রন্থোক্ত পন্থায় খ্রীষ্টান, মুসলমানগণও সাধন করিয়া ফল পাইবেন। এই পুস্তক দৃষ্টে সাধন আরম্ভ করিলে সদ্য প্রত্যক্ষফল অনুভব করিবেন। দিন দিন শরীর সুস্থ ও নীরোগ হইবে, মনে অপার আনন্দ ও তৃপ্তিলাভ করিয়া মুক্তি লাভ করিবেন। এরূপ পুস্তক আর কখনও প্রকাশিত হয় নাই। আবার নূতন রূপে বাহির হইয়াছে—

তান্ত্রিকগুরু ও প্রেমিকগুরু।

তান্ত্রিকগুরু—এতদ্দেশে তন্ত্রমতেই দীক্ষা ও নিত্য-নৈমিত্তিক ক্রিয়া-কলাপ হইয়া থাকে। সুতরাং এ পুস্তকখানি যে হিন্দুমাত্রেরই বিশেষ প্রয়োজনীয়, ইহা বলাই বাহুল্য। ১৬ পেজী সুপাররয়েল ফর্ম্মার ২০ ফর্ম্মায় সম্পূর্ণ। মূল্য ১৸৹ এক টাকা বার আনা মাত্র।

প্রেমিকগুরু—ইহাতে প্রেমভক্তি ও মুক্তির সাধনা বিশদরূপে বর্ণিত হইয়াছে। সাধারণের অবগতির জন্য নিম্নে সূচীগুলি উদ্ধৃত হইল।

পূর্ব্বস্কন্ধ—প্রেমভক্তি।

ভক্তি কি, ভক্তিতত্ত্ব, সাধনভক্তি, ভাবভক্তি, প্রেমভক্তি, ভক্তিবিষয়ে অধিকারী, ভক্তিলাভের উপায়—চিত্তশুদ্ধি, সাধুসঙ্গ, নাম সংকীর্ত্তন, চতুঃষষ্টি প্রকার ভক্তির সাধনা, চৈতন্যোক্ত সাধন পঞ্চক, পঞ্চভাবের সাধনা—শান্ত, দাস্য, সখ্য, বাৎসল্য, মধুর, গোপীভাব ও প্রেমের সাধনা, রাধাকৃষ্ণ ও অচিন্ত্যভেদাভেদতত্ত্ব, রসতত্ত্ব ও সাধ্যসাধনা, শাক্ত ও বৈষ্ণব, সহজ সাধন রহস্য, কিশোরীভজন, শৃঙ্গার সাধন, সাধনার স্তরভেদ ও সিদ্ধলক্ষণ এবং লেখকের মন্তব্য—

উত্তরস্কন্ধ—জীবন্মুক্তি।

ভক্তি মুক্তির কারণ, মুক্তির স্বরূপ লক্ষণ, বেদান্তোক্ত নির্ব্বাণমুক্তি, মুক্তিলাভের উপায়, বৈরাগ্য অভ্যাস, হর-গৌরী মূর্ত্তি

সন্ন্যাসাশ্রম গ্রহণ, অবধূতাদি সন্ন্যাস, সন্ন্যাসীর কর্ত্তব্য, ভগবান শঙ্করাচার্য্য ও তদ্ধর্ম্ম, প্রকৃত সন্ন্যাসী, হরিহর মুর্ত্তি, আচার্য্য শঙ্কর ও গৌরাঙ্গদেব, ভগবান্ রামকৃষ্ণ, জীবন্মুক্ত অবস্থা এবং উপসংহার।

৩২ পাঃ কাগজের সুপাররয়েল ফর্ম্মার ২১ ফর্ম্মায় সম্পূর্ণ। গ্রন্থকারের হাপটোন্ চিত্র সহ মূল্য ১৸৹ সাত সিকা মাত্র।

পুস্তকগুলি জগতে যুগান্তর উপস্থিত করিয়াছে। সাধন সম্বন্ধে এমন সহজ ও সরলভাবে উচ্চদরের আধ্যাত্মিক-রহস্যপূর্ণ পুস্তক বঙ্গভাষায় আর প্রকাশিত হয় নাই। সমগ্র ভারতের লোক পুস্তক-খানির গুণে মুগ্ধ হইয়াছেন; সত্বরই হিন্দি অনুবাদ বাহির হইবে। পুস্তকগুলি কলিকাতা—২০১নং কর্ণওয়ালিশ ষ্ট্রীট, গুরুদাস বাবুর দোকানে এবং ঢাকা, ময়মনসিংহ চট্টগ্রাম প্রভৃতি স্থানে ও নিম্নের ঠিকানায় আমার নিকট পাওয়া যায়।

পোষ্ট কোকিলামুখ শান্তি আশ্রম, (যোরহাট)	শ্রীকুমার চিদানন্দ— আসাম—সারস্বতমঠ।

পূজ্যপাদ গ্রন্থকারের ১৫″×১২″ হাপটোন ছবি আর্ট পেপারে বর্ডারযুক্ত।৹ চারি আনা এবং ৬″×৪″ সাইজ নানাপ্রকারের /৹ এক আনা মাত্র।